



Betterave fermentée

Ingrédients :

- Betterave
- Eau de Quinton hypertonique ou saumure

Saumure

- 1 litre d'eau pure
- 30 g de sel non traité

Conservation : 6 jours à température ambiante puis 3 semaine en dessous de 20°

Déroulement:

1. Eplucher la betterave
2. Découper des cubes ou des bâtonnets
3. Remplir un bocal de type familia Willis avec un caoutchouc neuf
4. Verser le Quinton hypertonique ou la saumure à 2cm du bord de façon à recouvrir les betteraves
5. Essuyer le bord du bocal
6. Fermer le bocal et déposer sur un plateau en plastic
7. Laisser à température ambiante 5 à 7 jours puis conservez 3 semaines en dessous de 20° avant de pouvoir les déguster. (idéalement 3mois plus tard)

Notes personnelles