



lacto-fermentations courtes

live du dimanche 14 janvier à 10 heures

Kimchi de chou chinois

1 pot avec un couvercle à vis ou à ferrure de 0,5 l
0,6 kg de chou chinois (un chou environ)
100 g de gros sel sans additif
75 g de radis blanc et carotte
50 g de ciboule ou oignon blanc
1 cac de sauce soja ou poisson
3 à 6 g d'ail
1 g à 4 g de gingembre
1 à 2 cas de piment en poudre. Idéalement du piment de Gochugaru, piment doux coréen.
1 cuillère à soupe de riz ou de farine de riz ou de sucre

Cubes de courge fermentés (ou une future tartinade)

1 grand pot de 0,5 l
500 g de courge : butternut ou potimarron par exemple
1 étoile de badiane (facultatif)
1 bâton de cannelle ou de la cannelle en poudre (facultatif)

Jus de choucroute « activé »

1 pot d'une contenance d'1 l
200 g de chou (blanc, rouge ou autre)
du sel

Booster d'immunité, fermentation au miel

Pour un petit pot (125 ml)

Les proportions sont indicatives, faites avec ce que vous avez chez vous ;-)

25 g de gingembre

25 g de curcuma frais ou 2 cuillères à café de curcuma poudre

1 citron

4 grains de poivre noir

3 gousses d'ail (optionnel)

1 pincée de sel

du miel cru

Pour cet atelier, vous aurez également besoin de 2 litres d'eau bouillie refroidie.

Pour le sel, choisissez un sel non iodé, du gros sel marin brut est idéal.

Pour l'ensemble des produits privilégiez le bio si cela vous est possible.