

Betteraves lacto-fermentées

Bonjour à toutes et tous

Les légumes lacto-fermentés, en plus d'être faciles à préparer, sont assez intéressants dans les assiettes, en salade ou en condiments. Cela apporte toujours des saveurs originales et des nutriments complémentaires. Tentée d'en refaire sur cette saison de fin d'hiver / début printemps, j'optais pour des [betteraves](#) lacto-fermentées. Il y en a a foison sur les étals et peu de clients s'y intéressent.

Avant de me lancer, j'ai révisé les bases sur l'excellent site "ni cru ni cuit" (qui présente toutes les bases et que je vous le conseille si jamais vous souhaiteriez creuser un peu le sujet). Franchement, à la dégustation, c'est très sympa : On perd le goût terreux des betteraves, on acquiert du fondant et les saveurs typiques de la lacto-fermentation, et on a ainsi un super complément aux salades de saison. .

Je souhaitais vous partager l'idée de betteraves lacto-fermentées au cas où vous chercheriez des idées pour vos salades de saison ou autre. Bonne journée



- BETTERAVES
LACTO-FERMENTÉES -

Recette : Betteraves lacto-fermentées

Saison de la recette : Novembre à Avril

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de fermentation : 1 semaine

Ingrédients

Pour 2 bocaux de 500ml :

- 500 à 600 g de betterave crue
- 5 g de sel (1% du poids de betterave)
- 500 ml d'eau (environ)

Réalisation

- Lavez les betteraves, épluchez les puis soit râpez les avec une râpe à grosse maille, soit coupez les en tranches fines.
- Disposez les betteraves dans un saladier avec le sel puis mélangez à la main (attention, les betteraves tâchent ☹)
- Laissez « mariner 15-20 minutes le temps que le sel commence à attendrir les betteraves

- Répartissez les betteraves dans les bocaux en tassant fermement. Remplissez jusqu'à 2cm du bocal. Versez l'eau jusqu'à recouvrir les betteraves.
- Fermez les bocaux.
- Laissez fermenter 1 semaine à température ambiante
- Réservez ensuite au frais

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétit

Astuces :

- Ajoutez des épices à votre convenance : coriandre, carvi, etc. Personnellement, j'y ai mis un mélange traînant dans les placards ^^
 - Comme dit dans l'excellent articles de NicruNicuit, les betteraves peuvent buller lors de la fermentation et faire déborder le bocal.
-