

# 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.
-