

# Chou rave lacto-fermenté au curcuma

Bonjour à toutes et tous

Je trouve assez rarement du [chou rave](#). Contrairement aux autres choux (fleurs, rouges...) sa culture semble encore assez confidentielle et il est difficile de le trouver sur les étals. On consomme sa tige et particulièrement la base de sa tige renflée, soit crue en salade (où elle est croquante et rafraichissante), soit cuit où l'on trouve plus des saveurs de navets. Je l'adore cru, car il apporte vraiment une texture particulière aux salades.

Bref, c'est en fouillant sur des sites de conserves que j'ai vu que l'on pouvait lacto-fermenté du chou-fleur, et imaginé l'essai avec le chou-rave. Je me suis inspirée de la recette suivante, et ai préparé un petit bocal. A la dégustation, si on retrouve la saveur typique de la fermentation, on a aussi la douceur du chou rave, la pointe des épices. J'en ai largement agrémenté quelques assiettes de salades de fin d'hiver / printemps et en ai été ravie.

Alors que je projette d'en refaire, je voulais partager le bon plan de ce chou-rave lacto-fermenté avec vous. Cela peut vous permettre de découvrir le chou rave autrement. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !





- CHOU RAVE LACTOFERMENTÉ -

# Recette : Chou rave lactofermenté au curcuma

Saison de la recette : Mars à Juin puis octobre à Janvier

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de fermentation : 1 semaine

---

## Ingrédients

Avec 350g de chou rave environ

- 3 g de sel (2% du poids des légumes)
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir
- 200 ml d'eau

## Réalisation

- Lavez, pelez le chou rave et coupez le en en fins bâtonnets. Pesez les légumes.
- Placez les dans un bocal en tassant bien.
- Dans un saladier, mélangez l'eau avec le sel. Ajoutez le curcuma en poudre et les graines. Mélangez.
- versez sur les légumes en veillant à ne pas dépasser le

trait de remplissage

- Fermez le bocal, placez le à température ambiante mais à l'ombre, et oubliez le pendant 1 semaine au minimum.
- Stockez ensuite au frais et à l'abri de la lumière
- Une fois ouvert, conservez au frais

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

---

### **Astuces :**

- *Conservation* : 1 à 6 mois au frais et à l'abri de la lumière
  - *Variante* : Mixez bâtonnets de carottes et de chou-rave
-