

### Ingrédients :

- 1 kg de légumes (carottes, navets, betteraves rouges, choux-raves, courgettes, ...)
- 3 cuillères à café de piments en grains
- 1 l de saumure à 2.5 % (25 g de sel dissous dans 1 l d'eau)
- 1 bocal hermétique de 1.5 l

Temps de repos : 2-3 semaines

Durée de conservation (non ouvert) :  
au moins 6 mois



### Préparation :

Commencer par bien se laver les mains au savon en prenant soin de bien les rincer. Préparer la saumure : pour cela dissoudre 25 g de sel dans 200 ml d'eau bien chaude, puis ajouter 800 ml d'eau froide.

Nettoyer le bocal en verre avec du liquide vaisselle et le rincer correctement. Puis, rincer brièvement avec de l'eau très chaude.

Rincer brièvement les légumes sous l'eau tiède (pas trop soigneusement, il doit encore rester des micro-organismes dessus !), puis les couper en morceaux de l'épaisseur d'un doigt et d'une longueur correspondant au maximum à 2/3 de la hauteur du bocal (afin qu'il y ait encore assez de place pour le liquide au-dessus des légumes).

Répartir d'abord les grains de piment au fond du bocal. Ensuite, placer les légumes à la verticale dans le bocal. Bien entasser les légumes dans le bocal, de sorte que les morceaux de légumes soient bien fixés et ne flottent pas vers le haut.

Remplir lentement le bocal de saumure. Remuer légèrement le bocal pour que les bulles d'air remontent entre les morceaux de légumes. Tous les morceaux de légumes doivent être recouverts d'au moins 2cm de saumure et il doit rester environ 4 cm d'air jusqu'au bord du bocal.

Fermer le bocal hermétiquement et laisser reposer pendant 2 à 3 jours à température ambiante. Il ne doit pas être exposé directement au soleil.

Ensuite, placer le bocal dans un endroit frais et sombre pendant 2 à 3 semaines. La cave serait un bon endroit pour la maturation.

Pendant ces 2-3 semaines, les micro-organismes dégradent le sucre et l'amidon des légumes tout en produisant de l'acide lactique, ce qui permet la conservation des légumes car ce milieu acide est favorable à très peu de microorganismes.

### Attention :

*Si des moisissures apparaissent à la surface ou si les légumes dégagent une odeur désagréable (type œuf pourri) après leur ouverture, il ne faut pas les manger ; quelque chose a malheureusement mal tourné !*



Le bocal se conserve non ouvert pendant au moins 6 mois.

Après ouverture, les légumes doivent être placés au réfrigérateur et consommés dans la semaine qui suit.

Bon appétit !