



Pour 1 bocal

## CHOU ROUGE LACTOFERMENTE

Préparation 20 min

### INGRÉDIENTS

- chou rouge : 1
- eau non chlorée
- sel gris de mer, non traité, sans additifs (ex: sel de Guérande) - 10 g par kilo de chou
- bocal

### PRÉPARATION

1/ Coupez le chou en 2, enlevez les premières feuilles et les grosses côtes. Inutile de laver le chou.

2/ Taillez le chou en fines lamelles

3/ Dans un grand bol, ajoutez le sel dans les lamelles de chou et mélangez bien le tout pendant quelques minutes pour que le chou rende du jus (à conserver). Laissez reposer pendant 30 minutes puis mélangez à nouveau en pressant bien les lamelles.

4/ Insérez les lamelles de chou par couche au fond du bocal en tassant bien au moyen d'un pilon pour éviter les bulles d'air. Les légumes doivent être plongés dans le jus. Ajoutez de l'eau non chlorée si nécessaire.

5/ Fermez le bocal et laissez-le 5 jours à température ambiante puis au moins 1 mois dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière avant dégustation.