

Pickles chou rouge

Ingrédients

Entre 2 pots :

- 1 litre d'eau plate en bouteille
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- 3 gousses d'ail
- 1 chou rouge

Comment procéder ?

- Découper votre chou et nettoyer le
- Dans un bol mélanger votre litre d'eau avec la cuillère à soupe de gros sel de mer, jusqu'à ce que le sel soit complètement dissous
- Ajouter votre chou rouge et vos gousses d'ail dans les bocaux en tassant bien
- Remplir **GENTIMENT** les bocaux avec le mélange – eau sel jusqu'à ce que le chou soit recouvert
- Fermer hermétiquement
- Laisser le bocal 2-3 jour entre 20-22° puis durant 1 mois entre 15 et 18°
- Vous pouvez les consommer après 1 mois où les conserver à la cave en attendant



Astuces :

- Vous pouvez varier les légumes en fonction des saisons
- Vous pouvez varier les épices et les condiments à volonté en remplaçant l'ail par du curry, des graines de moutardes, du romarin, du thym, de la menthe, du basilic...
- Vous pouvez les consommer ensuite dans les salades, pour l'apéro, dans une crêpe ou selon vos envies 😊
- Se garde 15 jours au frigo après ouverture

Mettez du pep's dans votre assiette ! 😊

