

# KIMCHI



## Ingrédients :

1 Kg Chou Chinois  
1 Radis Rose de Chine  
5 c.à.s. de Sauce Soja  
50 cL Eau

1 Carotte  
1 Oignon moyen  
5 c.à.s. de Piment sec  
7 c.à.s de Sel

## Préparation :

1. Enlever les feuilles de chou abîmées et le rincer
2. Retirer 2 feuilles et les laisser de côté
3. Couper le chou en deux (longueur) puis en tronçon de 5 cm en enlevant le trognon
4. Mettre le chou coupé dans un saladier avec l'Eau et le Sel et laisser reposer
5. Pendant ce temps couper en dés très fin le Radis, la Carotte et l'Oignon.
6. Rincer le Chou 3 fois et l'essorer
7. Mélanger dans un Saladier tous les ingrédients
8. Remplir les bocaux en tassant bien puis mettre une feuille de chou de côté au début
9. Faire fermenter dans un placard avec une assiette en dessous (le liquide peut déborder)

bellebOuffe

# CHOUCRUTE COLORÉE



## Ingrédients :

Chou Vert et Chou Rouge  
Sel

## Préparation :

1. Enlever les premières feuilles du chou qui sont abîmées
2. Laver le chou et garder de côté 2-3 feuilles
3. Couper le chou très finement (ou à la mandoline)
4. Peser le chou et mettre 1 à 2% du poids en sel
5. Bien malaxer pour que le chou rende son eau
6. Mettre en bocal en tassant bien
7. Finir par une feuille de chou et fermer
8. Faire fermenter dans un placard avec une assiette en dessous (le liquide peut déborder)

bellebOuffe

# BUTTERNUT FERMENTÉ



## Ingrédients :

Courge Butternut  
Sel  
Eau

## Préparation :

1. Laver la courge et enlever les morceaux abîmés
2. Couper la courge en 2 et la vider
3. Faire des bâtonnets (en fonction de la taille du bocal)
4. Préparer une saumure à 3% de sel (30g pour 1L d'eau)
5. Mettre les morceaux dans un bocal et recouvrir de la saumure  
! Tous les morceaux doivent être immergés
6. Faire fermenter dans un placard avec une assiette en dessous (le liquide peut déborder)

**bellebouffe**

# CAROTTES FERMENTÉES



## Ingrédients :

Carottes  
Sel  
Eau

## Préparation :

1. Faire des bâtonnets (en fonction de la taille du bocal)
2. Préparer une saumure à 3% de sel (30g pour 1L d'eau)
3. Mettre les morceaux dans un bocal et recouvrir de la saumure  
! Tous les morceaux doivent être immergés
4. Faire fermenter dans un placard avec une assiette en dessous (le liquide peut déborder)

**bellebouffe**