



## BETTERAVES LACTO- FERMENTÉES

### RÉALISATION

1. Epluchez les betteraves, émincez-les en tranches fines ou râpez-les,
2. Mettez les 500g de betteraves dans un saladier et 1% de leur poids en sel donc 5g de sel,
3. Mélangez bien à la main (avec des gants si vous voulez éviter d'avoir les mains rouges), pétrissez, malaxez, pressez les betteraves afin de faire pénétrer le sel et sortir le jus. Laissez reposer à température ambiante. Malaxez à nouveau brièvement.
4. Remplissez le bocal des betteraves avec le jus en tassant fortement à l'aide de votre poing pour éliminer l'air au maximum. Remplissez en laissant 2 cm de libre avant le rebord, s'il vous manque du jus, vous pouvez préparer une saumure (30 grammes de sel pour 1 litre d'eau de source ou filtrée) ou encore du Plasma de Quinton pour compléter.
5. Fermez le bocal que vous aurez déposé sur un plateau. Laissez fermenter 5 jours en été et 7 jours en hiver à température ambiante, ne vous inquiétez pas du bruit et/ou du liquide qui déborde, c'est normal, puis idéalement entre 15 et 17 degrés pendant au moins 2 semaines.

### CONSERVATION

Une fois entamés les bocaux se conservent au frigo plusieurs mois (avec toujours une dose de jus suffisante pour recouvrir les légumes), si non vous pouvez les garder des années !

### UTILISATION

Vous pouvez les consommer de la façon dont vous le souhaitez, par exemple en rajout sur vos crudités, pas plus de 2 cuillères à soupe par jour.

### PRÉCAUTION D'EMPLOI !

**Pour les personnes sujettes à l'hypertension**, réalisez vos légumes lactofermentés avec une dose de sel comprise entre 5 et 10 grammes par kilo de légumes et ajoutez du jus de choucroute lactofermentée (2 à 3 cuillères à soupe) pour initier plus rapidement la lactofermentation.

### INGRÉDIENTS

pour 1 bocal de 50cl hermétique

500 g

de betteraves crues bio

1/2 càc

de graines de coriandre, de carvi et/ou de moutarde (facultatif)

5 g

de sel de mer fin non raffiné (ni iodé ni fluoré)

eau

de source ou filtrée

plasma

de quinton (facultatif)

### MATÉRIEL

- un petit bocal hermétique type «Le Parfait» de 50cl préalablement stérilisé et séché entièrement à l'air libre.
- un saladier
- un plateau ou autre support pour accueillir le surplus en cas de débordement