

# Recette de la choucroute maison

## Ingrédients et matériel (pour un kilo de choucroute):

- 1 kg de chou
- 10 gr de sel
- Des épices (grains de poivre, coriandre, baie de genièvre, fenugrec)
- Un grand bocal à conserve

## Recette :

- Râper le chou à la mandoline
- Mélanger le chou râpé avec le sel dans un saladier
- Remplir le bocal petit à petit en tassant bien avec un pilon. On tasse pour faire sortir l'eau du chou et évacuer l'air.

*La lactofermentation est une fermentation anaérobie = sans air – no oxygène ! Les bactéries lactiques qui permettent cette fermentation sont présentes naturellement sur les légumes et inhibent le développement des autres bactéries. Pour proliférer ces bonnes bactéries lactiques doivent se trouver dans un environnement sans oxygène.*

- Fermer le bocal en laissant 2 cm d'espace en haut du bocal pour évacuer l'air qui serait encore présent. Le jus doit recouvrir le chou.
- Laisser le bocal 7 jours à température ambiante
- Laisser ensuite le bocal 3 semaines au frigo avant de cuisiner la choucroute

Y a-t-il des risques ?

Aucun risque si vous écoutez votre instinct. Parce que si la fermentation lactique n'a pas fonctionné, vous le sentirez tout de suite en ouvrant le bocal!