

FLEURS D'AIL

lactofermentées

en saumure

Une conservation naturelle pleine
de saveurs et de bienfaits.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Du liquide déborde, le bocal siffle, des bulles se forment ? C'est normal ! Le processus de fermentation suit son cours. Surtout, n'ouvrez pas le bocal !



INFO SUPPLÉMENTAIRE

Un film blanchâtre non pathogène peut se former sur le dessus du bocal. Il suffit de l'enlever avant de consommer.

INGRÉDIENTS

- 300 g de fleurs d'ail
- 15 g de sel de mer
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION

1



PRÉPARER LA SAUMURE

Laisser reposer 500 ml d'eau quelques heures afin que le chlore s'évapore. Faire dissoudre le sel dans l'eau.

2



COUPER LES FLEURS D'AIL

Couper les tiges de fleurs d'ail en tronçons de 1 pouce plus courts que la hauteur du bocal.

3



PLACER DANS LE BOCAL

Placer les tronçons debout dans le bocal serrés les uns contre les autres.

4



IMMERSER DE SAUMURE

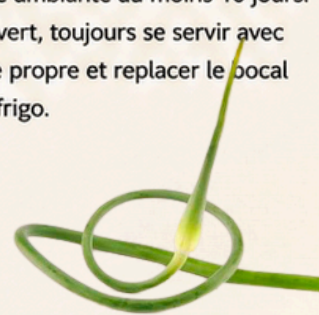
Recouvrir complètement de saumure en remplissant le bocal à joint de caoutchouc jusqu'à 2 cm du rebord (toute la saumure ne sera pas utilisée).

5



FERMENTER

Fermer le bocal et laisser fermenter à température ambiante au moins 10 jours. Une fois ouvert, toujours se servir avec un ustensile propre et remplacer le bocal entamé au frigo.



À cuisiner
avec votre
récolte
du jour !



15 MINUTES
Préparation



10 JOURS ET PLUS
Fermentation



1 POT DE 500 ML
Rendement


TOURNEVENT^{MC}

Encore plus
de recettes !
→



Scannez le code
pour découvrir nos
autres recettes et
visiter notre boutique
en ligne. 

www.fermetournevent.ca