

Suri de carottes à l'orange

N nicrunicuit.com/faire/fermenter/suri-de-carottes-a-lorange/

26 février
2017

L'association des carottes et de l'orange est un mariage d'amour gustatif. C'est un mélange de saveurs qu'on retrouve par exemple dans la cuisine marocaine, associée ou non à la cannelle. On peut très bien assaisonner de jus d'orange une salade de carottes lacto-fermentées, ce sera très bon. Mais pourquoi ne pas les faire fermenter ensemble ?



Retour du marché : elles ne sont pas forcément calibrées, belles et lisses, mais elles ont du goût !

On obtiendra des saveurs différentes si on les fait fermenter ensemble. La fermentation va créer de nouvelles molécules aromatiques à partir de ce substrat combiné de carotte et d'orange. Les saveurs seront plus intimement liées. Cela ne donnera pas un goût de carotte associé à un goût d'orange, mais il sera créé un troisième goût très intéressant. Essayez !

Choisissez des légumes ayant poussé sans pesticides. Si vous trouvez des variétés de carottes dites anciennes, de différentes couleurs, amusez-vous à faire des bocaux colorés. Si vous les mélangez, sachez que les violettes (seul l'extérieur est violet, le cœur est orange) vont déteindre sur les autres, et tout deviendra d'un superbe rouge vif, plus ou moins violacé et foncé selon la proportion des carottes violettes. (Je n'en mets pas plus que 20 %) . Mais on fait la même chose avec des carottes oranges habituelles, pourvu qu'elles soient bio. L'orange doit aussi être bio, c'est impératif. Choisissez-la à peau fine de préférence.



Les carottes avant fermentation. On peut aussi ajouter une herbe citronnée comme la verveine ou la citronnelle.

Pour 1 bocal de 1 litre :

- 1 kilo de carottes
 - 1 orange bio
 - 10 g de gros sel gris de mer (ou 2 cuil. à café rases)
1. Pelez les carottes. Ne les rincez pas après les avoir pelées. Vous pouvez les rincer avant si elles ont de la terre. Sinon, ne le faites pas. Détaillez-les en fine julienne avec une mandoline ou râpez-les sur une râpe à gros trous.
 2. Éliminez une tranche de peau de l'orange aux deux pôles, là où il n'y a que du zeste et pas de chair. Détaillez l'orange en très fines tranches, puis recoupez chaque tranche en 8.
 3. Mélangez dans un grand saladier les carottes et l'orange. Ajoutez le sel. Avec les mains, pétrissez et écrasez le tout pendant 5 minutes pour bien répartir le sel, et le faire pénétrer dans la masse. Laissez reposer 15 minutes. Le sel va faire sortir le jus des légumes. Recommencez à pétrir les carottes et l'orange jusqu'à ce que vous voyiez du jus dans le fond du récipient.
 4. Remplissez le bocal en tassant fortement avec le poing ou avec un pilon. Vous devez voir le jus remonter quand vous appuyez sur les légumes. Remplissez jusqu'à 2-3 cm en dessous de l'ouverture.
 5. Fermez le bocal avec son caoutchouc en place. Laissez fermenter 5 à 7 jours à température ambiante (20-25°C), puis entreposez au frais (15-17°C) idéalement. Au sujet des températures idéales de fermentation et de stockage, lisez [ICI](#).



Les mêmes carottes après fermentation : ni violettes, ni jaunes, ni orange, mais une quatrième – magnifique – couleur !

Vous pouvez commencer à les déguster après 2 semaines de fermentation. Crues, assaisonnées avec un filet d'huile d'olive et quelques tours de poivre du moulin, c'est déjà très bon. Goûtez-les seules ou en mélange dans une salade composée. Mais on peut aussi les cuire et les servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Bientôt sur ce blog, une recette pour les cuisiner. Restez connectés !