

Échalotes nouvelles et carottes suries à la mode asiatique

[N nicrunicuit.com/faire/fermenter/echalotes-nouvelles-et-carottes-fermentees-a-la-mode-asiatique/](http://nicrunicuit.com/faire/fermenter/echalotes-nouvelles-et-carottes-fermentees-a-la-mode-asiatique/)

2 juin 2016

Voici une lacto-fermentation d'échalotes qui est délicieuse, qui va très vite, et qui peut s'adapter à de nombreux légumes. La méthode vient du Sud-Est asiatique, elle donne un résultat délicieusement acidulé. Le riz activant la fermentation, on peut commencer à goûter dès la première semaine.



Fermentation : 7 jours à température ambiante puis entre 15 et 25°C

Prêt à consommer : après 1-2 semaines

Conservation : 1 an minimum, même à température ambiante

Pour un bocal de 500 ml :

1 cuil à soupe de riz parfumé Thaï

1 cuil. à soupe de gros sel

1 botte d'échalotes nouvelles (ou de la ciboule, ou des oignons nouveaux)

250 g de carottes nouvelles

Faites cuire le riz dans environ 30 cl d'eau, jusqu'à ce que les grains soient en bouillie. Retirez du feu, ajoutez le sel, laissez refroidir.

Pendant ce temps, coupez les racines des échalotes nouvelles. Coupez les feuilles vertes en tronçons d'environ 3-4 cm, et si les bulbes sont gros, fendez-les en 4 dans la longueur. Pelez les carottes et taillez-les en tagliatelles avec un économiseur.

Mettez les légumes dans un saladier. Versez l'eau de riz salée et mélangez bien avec les mains pour enrober les légumes de riz et de sel. Laissez reposer 10 minutes.

Après ce temps de repos, goûtez un morceau de légume. Si c'est trop salé, rajoutez un peu d'eau dans le saladier, mélangez et inclinez le saladier en tenant les légumes pour égoutter le surplus d'eau.

Quand la dose de sel est à votre goût, tassez les légumes dans le bocal en alternant les couleurs. Recouvrez avec le liquide au riz (ce n'est pas grave si vous ne mettez pas tout le liquide, il faut juste que les légumes soient recouverts.)

Fermez hermétiquement et laissez fermenter en plaçant une assiette sous le bocal car cette fermentation est très active et a tendance à beaucoup cracher.

Vous pouvez commencer à goûter après une semaine. Si c'est trop peu acide à votre goût, laissez fermenter plus longtemps. La conservation est très longue, comme les autres fermentations.

Dégustez en accompagnement de plats asiatiques, ou bien avec de la charcuterie ou de la viande froide comme des cornichons, avec des fruits de mer ou du poisson, ou encore en garniture de sandwich. Moi j'aime aussi l'intégrer dans une salade.