

# Chou-fleur suri aux oignons rouges

N [nicrunicuit.com/faire/fermenter/chou-fleur-suri-aux-oignons-rouges/](http://nicrunicuit.com/faire/fermenter/chou-fleur-suri-aux-oignons-rouges/)

18 mars 2017

**C'est la saison pour essayer cette préparation facile à réussir, qui vous donnera une excellente base de salade. Ces petites fleurettes de chou-fleur bien croquantes et parfumées accompagnées de leurs oignons doux, font aussi de délicieux pickles probiotiques. Et leur couleur est fantastique !**



Chou fleur tout blanc et oignon tout rouge, cela donne... du rose ! Les lactobacilles sont des magiciens.

## Pour 1 bocal de 75 cl à 1 l

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

**Prêt à consommer** : après 2 à 3 semaines

**Conservation** : 1 an minimum, même à température ambiante

Utilisez impérativement un bocal à joint de caoutchouc. La taille du bocal dépend de la grosseur du chou-fleur.

- 1 petit chou-fleur bien blanc et bien serré
  - 1 gros oignon rouge
  - 30 cl d'eau non chlorée (eau du robinet bouillie et refroidie, ou eau de source en bouteille)
  - 10 g de gros sel de mer
1. Commencez par faire dissoudre le sel dans l'eau froide. Réservez.
  2. Ne rincez pas le chou-fleur, sauf s'il a de la terre. Séparez-le en petites fleurettes. Gardez la grosse tige pour faire un potage.
  3. Pelez l'oignon, coupez-le en 4 et séparez les couches.

4. Dans le bocal, alternez les fleurettes et l'oignon. Essayez de bien imbriquer les fleurettes et l'oignon pour en mettre le plus possible dans le bocal.
5. Recouvrez avec la saumure. Tout doit baigner, mais ce n'est pas dramatique si par exemple une tranche d'oignon affleure la surface. Au besoin, placez un poids (Voir [ICI](#)) pour maintenir tout immergé.
6. Fermez le bocal avec son caoutchouc en place. Laissez 5 à 7 jours à température ambiante. (5 en été, 7 en hiver). Puis stockez vers 15-17°C. (Voyez [ICI](#) pour les températures idéales)

Ne remplissez pas le bocal jusqu'au bord, car les débordements sont fréquents, la fermentation faisant augmenter le volume. laissez 2 cm libre sous l'ouverture.



On peut même en faire un petit paysage.

## Quand et comment les manger ?

---

Vous pouvez commencer à les déguster après 2 semaines depuis le début. Les choux-fleurs seront alors très croquants et légèrement citronnés de goût. L'oignon, croquant aussi, ressemble aux petits oignons au vinaigre. Ils n'ont plus le piquant ni l'agressivité de l'oignon cru. Tout se garde, bien sûr, plusieurs mois.

Moi je les préfère après 1 mois. En mûrissant le goût devient plus prononcé, et aussi plus vinaigré. Des saveurs nouvelles vont apparaître. Le mieux est de goûter à plusieurs étapes pour savoir quand le goût vous plaît le mieux. Mais n'ouvrez sous aucun prétexte le bocal la première semaine.

Et quand vous ouvrirez, respectez bien les consignes décrites [ICI](#).

Intégrez-les froids dans une salade, ou chauds dans une poêlée de légumes à la fin de la cuisson. Grignotez-les pour l'apéritif. servez-les pour accompagner une raclette à laquelle ils vont apporter de la fraîcheur. C'est délicieux aussi sur un plat de charcuterie ou de poissons fumés. Ils se marient très bien avec le saumon. D'ailleurs ils en ont la couleur ! La saumure sert de bouillon pour une soupe qu'elle assaisonne en même temps. Elle remplace le vinaigre et le sel dans la vinaigrette.

Bientôt une recette pour les utiliser. Restez connectés !