

Condiment de blettes et oignons nouveaux suris

N nicrunicuit.com/faire/fermenter/condiment-de-blettes/

25 juin 2018

Le goût de ce suri est extraordinaire, toutes les personnes à qui je l'ai fait goûter l'ont trouvé délicieux. Si vous voulez faire aimer les légumes fermentés à des gens qui ne les connaissent pas, ou qui ont un à-priori négatif, c'est ce qu'il faut leur proposer ! Ça va même faire aimer les blettes à ceux qui ne les apprécient pas.



Les côtes de blettes sont fermentées avec des petits oignons nouveaux, des carottes, de l'ail et du gingembre, pour en faire un délicieux condiment acidulé et bien relevé, au goût plein d'umami. Ces blettes suries feront une garniture de sandwiches, agrémenteront une salade ou un plat de charcuterie. Ou bien escortent un plat asiatique. On peut encore les ajouter sur des pommes de terre vapeur, ou sur du riz blanc pour accompagner une viande ou un poisson.

Ingrédients pour 1 bocal à joint de caoutchouc de 50 cl

- 400 g de côtes de blettes
- 100 g de carotte
- 1 pincée de [sel ni iodé ni fluoré, sans additif, \(clic\)](#)

- 1/2 botte d'oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 20 g de gingembre
- 1 cuil. à café de sucre roux
- 2 cuil. à café de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de nuoc mam

Comment faire :

1. Rincez les blettes. Après avoir effilé les côtes, détaillez-les en julienne (bâtonnets de 4 cm de long sur 3-4 mm de large). Epluchez la carotte puis taillez-la de la même façon. Vous pouvez aussi la râper sur une grosse râpe
2. Mêlez les blettes et les carottes dans un saladier, ajoutez une pincée de sel, pas plus. Mélangez avec la main, puis laissez reposer le temps de préparer la suite.
3. Nettoyez les oignons nouveaux en coupant les racines. Gardez les bulbes et le vert. Fendez les bulbes dans la longueur en 2 ou en 4 s'ils sont gros, puis tronçonnez les tiges de la même longueur que les blettes. Pelez l'ail et le gingembre, puis détaillez-les en fins bâtonnets.
4. Ajoutez les oignons nouveaux, l'ail, le gingembre dans le saladier. Mélangez ensuite quelques instants à la main. Vous devez avoir les mains mouillées.
5. Saupoudrez le sucre, puis versez le nuoc mam et la sauce soja, mélangez bien.
6. Tassez le tout dans un bocal de 500 ml. Fermez hermétiquement avec le caoutchouc en place. Il ne reste plus qu'à laisser fermenter 7 jours à température ambiante. Après ce temps, conservez à température de la cave (autour de 15°C) ou gardez à température ambiante.



Les blettes sont en pleine fermentation, à J +2.

On peut consommer ces blettes suries à plusieurs stades de leur évolution. Après 8 jours elles seront à peine fermentées et très douces. Après 15 jours elles commencent à avoir du caractère, tout en restant croquantes.



Ici elles ont un mois de fermentation. Délicieux !

Vous pouvez aussi utiliser des bettes à côtes rouges ou jaunes, pour un résultat plus coloré. Mais dans ce cas, ne fermentez pas trop longtemps, car elles vont finir par se décolorer.