

LACTOFERMENTATION

ÉPINARDS AU CITRON

Pour **bocal d'1 litre**

Fermentation **7 jours**

Conservation **4 à 6 mois à 15-20°C**

Consommation **après 7 jours**



Fermenter de la même manière Les fanes de navets, de radis, le basilic

Ingrédients

- 1 kg d'épinards rincés, et équeutés
- 10g de sel de mer
- 1 gousse d'ail
- ½ citron

Préparation

1. Laver soigneusement le bocal à l'eau chaude et au savon ou l'ébouillanter
2. Dans un saladier, mélanger les épinards égouttés et équeutés avec le sel.
3. Laisser 30 minutes en brassant 1 ou 2 fois
4. Détailler l'ail et le citron en fines lamelles
5. Mettre en bocal à joint en alternant les ingrédients et en pressant entre chaque couches avec un pilon
6. Rajouter un peu d'eau jusqu'à 2 cm du bord du bocal si le jus ne suffit pas
7. Fermer hermétiquement, laisser fermenter 7 jours à température ambiante puis stocker
- 8.

Déguster dès le 7eme jour, crus avec du riz des pâtes ou des légumineuses, Plus tard ils seront plus acides et moins présentables, les poêler comme des épinards frais