La virée bocal

Fonds Éco IGA

FÈVES MARINÉES EN LACTO-FERMENTATION

Conservation :
+ 1 an à température ambiante

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 1 lb de fèves fraîches (couleur au choix)
- 1 c. à thé d'aneth en graines
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à thé de flocons de piments forts OU un piment fort frais (facultatif)
- 1 litre d'eau non chlorée
- 1 cuillère à soupe comble de gros sel à marinades (sans additifs)

LISTE DU MATÉRIEL

- Un pot Mason de 1 litre
- Tasse à mesurer
- Poids en verre OU feuille de chou

LA RECETTE

1. Déposer dans le pot Mason l'aneth en graines, l'ail et les flocons de piments OU piment fort frais.

2. Rincer, équeuter et disposer les fèves à la verticale dans le pot Mason en en mettant assez pour qu'elles soient coincées.

3. Dans la tasse à mesurer, mélanger l'eau non chlorée et le sel.

4. Verser la saumure dans le bocal en laissant environ **1/2 pouce d'espace**. Il reste de la saumure, c'est normal. **Astuce:** *Vous pouvez l'utiliser pour une autre fermentation!*

   Utiliser un poids en verre ou une feuille de choux pour maintenir les légumes sous la saumure.

5. Fermez le couvercle et rangez à **l'abri de la lumière directe**.

   Fermenter à température pièce pendant **3 semaines en laissant sortir le gaz de temps à autre** pour ne pas que le pot éclate.

Déguster!

Pas encore game pour les lacto-fermentations? Essayez les fèves marinées en conserve sous