

Olivier

Animalerie & Jardinerie

CONSERVATION DES HARICOTS EN LACTO-FERMENTATION

Présenté par Olivier Fiévet



CONSERVATION DES HARICOTS

Recette

Pour 4 pots d'un litre:

+ou- 2 kg. de haricots

Saumure:

2 litres d'eau

60 g. de sel



LA SAISON BAT SON PLEIN, LES RÉCOLTES SONT ABONDANTES

The logo for OliVert features a stylized green leaf icon to the left of the brand name. 'Oli' is written in a bold, black, sans-serif font, while 'Vert' is written in a green, cursive script font.



QUE FAIRE DE TOUTE CETTE RÉCOLTE ?



APRÈS LES AVOIR CUEILLIS, ÉQUEUTEZ LES.



EN FAMILLE C'EST PLUS SYMPA

The logo for OliVert, featuring a stylized green leaf icon to the left of the brand name. 'Oli' is in a bold, black, sans-serif font, and 'Vert' is in a green, cursive script font.



LAVEZ LES DANS 2 EAUX ET LAISSEZ LES ÉGOUTTER.



LA CASSEROLE DU DESSUS A SERVI À FAIRE BOUILLIR LA SAUMURE.



POUR LA SAUMURE COMPTER 30 GR. PAR LITRE D'EAU.



LORSQUE CETTE SAUMURE SERA REFROIDIE ELLE SERVIRA À COUVRIR LES HARICOTS DANS LES BOCAUX.



LES DEUX CASSEROLES DU DESSOUS SERVENT À BLANCHIR LES HARICOTS PENDANT 2 MINUTES.



LE HARICOT DOIT ÊTRE ÉBOUILLANTÉ POUR DÉTRUIRE LA PHASINE QUI EST TOXIQUE (MAIS DÉTRUITE PAR LA CHALEUR)



APRÈS BLANCHIMENT, ÉGOUTTEZ LES HARICOTS.



REFROIDISSEZ LES IMMÉDIATEMENT POUR GARDER UNE BELLE COULEUR ET UN HARICOT CROQUANT.

The logo for OliVert, featuring a stylized green leaf icon to the left of the brand name. 'Oli' is in a bold, black, sans-serif font, and 'Vert' is in a green, cursive script font.



RANGEZ CEUX-CI POUR UNE BELLE PRÉSENTATION OU COUPEZ LES EN MORCEAUX. IL FAUT REMPLIR LES POTS AU MAXIMUM.



LES BOCAUX DEVRONT AVOIR UNE FERMETURE MÉCANIQUE
AVEC UN JOINT.



ENCORE UN PEU DE PATIENCE.

The logo for OliVert, featuring a stylized green leaf icon to the left of the brand name. 'Oli' is in a bold, black, sans-serif font, and 'Vert' is in a green, cursive script font.



COUVREZ DE SAUMURE REFROIDIE ET ÉTIQUETEZ LES BOCAUX
EN Y METTANT LA DATE.

 OliVert



PLACEZ LES DANS UNE PIÈCE A TEMPÉRATURE AMBIANTE.



LA FERMENTATION VA RENDRE LA SAUMURE TROUBLE AU DÉPART, ENSUITE LE LIQUIDE VA REDEVENIR CLAIR.



A DROITE UN POT FAIT LA VEILLE, A GAUCHE UN POT DU JOUR.



ON PEUT UTILISER LES FAMEUX POTS À CHOUCROUTE POUR DE PLUS GROSSES QUANTITÉS.



APRÈS UNE DIZAINE DE JOURS, DESCENDEZ LES POTS AU FRAIS
À LA CAVE.



LA DÉGUSTATION POURRA SE FAIRE 3-4 SEMAINES PLUS TARD.