

# Chou-ette Conserve

## Ingrédients pour réaliser un pot gourmand

- 1 pot à confiture vide et stérilisé
- Gros sel
- 1 petit chou rouge ou vert
- 1 demi- carotte
- Graines de moutarde, de coriandre
- Graines de poivre



## Méthode à suivre, tu peux même cocher chaque étape

1. Fais bouillir 1 litre d'eau avec 30g de gros sel dans une casserole
2. Coupe le chou en fines lamelles
3. Dès que l'eau bout, éteins le feu et laisse refroidir
4. Râpe la carotte avec une râpe
5. Remplis le pot par couches jusqu'à 1 cm du sommet avec le chou et les carottes et parsèmes de graines de moutarde, poivre et coriandre
6. Verses l'eau salée jusqu'au sommet du pot et fermes avec le couvercle
7. Ecris une étiquettes avec la date du jour
8. Pendant la première semaine de l'eau peut s'écouler car la lactofermentation est en route. La conserve peut se déguster après 1 mois. Garde-la au frigo dès son ouverture

