

alimentarium



Des racines et des graines

Des racines et des graines

Lacto-fermentation des légumes

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

400 g de légumes de saison
100 g de carotte
2 l d'eau
50 g de sel

Réalisation

- Faire cuire l'eau et refroidir, y ajouter le sel (Acidification par le sel: 10 gr à 20 gr par lt d'eau).
- Couper les légumes différemment, mettre dans un bocal et y ajouter une rondelle de carotte si pas d'autre légume de la famille des légumes Racine.
- Verser l'eau salée dessus et mettre une rondelle de papier sulfurisé pour tenir les légumes sous le liquide.
- Fermer hermétiquement et mettre dans un endroit frais et sombre (pas au réfrigérateur).
- Laisser reposer pendant 2 à 3 semaines.

Lacto-fermentation des fruits

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

150 g de tomates cerise
100 g de myrtilles
100 de framboises
50 g de carotte
1 l d'eau
1 pincée de sel

Réalisation

- Faire cuire l'eau et refroidir, y ajouter le sel (acidification).
- Mettre les fruits par variété dans un bocal et ajouter une rondelle de carotte.
- Verser l'eau salée dessus et mettre une rondelle de papier sulfurisé pour tenir les fruits dans le liquide.
- Fermer hermétiquement et mettre dans un endroit frais et sombre (pas au réfrigérateur).
- Laisser reposer pendant 2 à 3 semaines.

Des racines et des graines

Pâte à tartiner

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

100 g de sucre
100 g d'amandes
50 g de graines de courge
50 g de graines de tournesol
150 g de chocolat maracaibo criolait 38%
50 ml d'huile de colza

Réalisation

- Dans une petite casserole, caraméliser à sec le sucre puis ajouter les amandes, les graines de courge et de tournesol torréfiées.
- Débarrasser ce mélange sur une feuille de cuisson. Après refroidissement, mixer le praliné.
- Ajouter l'huile de colza et mixer à nouveau, puis le chocolat cristallisé à 32°C.
- Bien mélanger avant de couler en pot, et placer le pot 10 minutes au frigo.

Mise en place:

- Torrifier les amandes, les graines de courge et les graines de tournesol séparément à 160°C.