

Légumes-condiments

*Feuilles de légumes
divers au choix :*

*persil, carotte, céleri-rave,
chou-navet, radis d'hiver,
navet, chou-rave, betterave
rouge, oignon (les oignons
semés qui n'ont pas
formé de bulbes)*

Ou légumes-racines au choix :
*carotte, radis d'hiver, navet,
chou-navet, chou-rave,
céleri-rave, panais.*

*Sel (10 g par kilo de
légumes)*

Eau

Je conserve ainsi toutes sortes de racines et de feuilles de légumes qui me servent ensuite à aromatiser les crudités, les céréales et même, parfois, des légumes cuits.

Lorsque j'arrache mes légumes d'hiver, je garde les feuilles du cœur (il faut qu'elles soient tendres) dont j'enlève la nervure centrale souvent filandreuse. Je mets aussi de côté les racines trop fines pour se conserver sans se faner.

Je lave mes légumes, les essore puis les hache avec un ancien hachoir universel (on en trouve dans certains «vide-grenier»). J'ai pour principe général de ne pas mélanger mes différents légumes pour garder le goût propre à chacun. Ainsi, je peux utiliser le condiment qui correspond le mieux au plat assaisonné. Je place mes légumes hachés dans mes bocaux (de 1/2 ou 3/4 de litre selon la quantité utilisée) en tassant bien et en mettant de temps à autre un peu de sel.

J'arrête au niveau normal de remplissage (ou un peu au-dessous si les légumes sont juteux) pour que le jus ne déborde pas lors de la fermentation. Je termine par un peu de sel.

Je nettoie ensuite le bord de mes bocaux, les ferme et les mets dans un endroit frais et à l'ombre, où je les conserve.

Le goût des betteraves rouges rappelle un peu celui du tamari. Mais elles ont l'inconvénient de ne pas se conserver longtemps lorsque le bocal est ouvert. Je les conserve donc en petits bocaux. J'utilise les carottes en condiments, mais aussi en galettes (voir recette).

Roger HOMBELINE 03 - SOUVIGNY

Galettes de céréales aux fanes de carottes lacto-fermentées

Fanes de carottes lacto-fermentées (voir recette de légumes-condiments ci-dessus)

Autres légumes-feuilles ou légumes-racines frais ou lacto-fermentés (facultatif)
Farine, semoule ou céréales concassées (1 à 2 volumes pour 1 volume de légumes)

Sel

Eau

Prendre des feuilles de carottes lacto-fermentées, leur ajouter des feuilles ou racines d'autres légumes, fraîches et hachées ou lacto-fermentées. Ces légumes peuvent varier à l'infini. J'utilise assez souvent des carottes ou des oignons. Ajouter la farine, la semoule ou les céréales concassées (blé, orge, avoine ou seigle).

Saler et ajouter de l'eau pour former une pâte avec laquelle on peut faire des tas avec une cuillère ou avec les mains ; former de petites galettes et les poser sur une tôle graissée. Cuire à four moyen.

Roger HOMBELINE 03 - SOUVIGNY

Légumes-feuilles en mélange

200 g de feuilles d'oignon
200 g de feuilles de poireau
100 g de feuilles de céleri
100 g de persil
400 à 600 g de carottes : la proportion peut varier suivant les goûts. Le goût des carottes énuie un peu celui des autres ingrédients.
Sel (10 g par kilo de légumes)

Je prépare les légumes, les mélange et les mets en bocaux comme dans la recette des légumes-condiments (voir plus haut). J'utilise ce mélange principalement pour assaisonner des galettes de céréales ou faire du potage. Pour une soupe, j'en utilise 1 à 2 cuillères à soupe par litre d'eau. Je les fais cuire avec des pommes de terre ou j'épaissis, après cuisson, avec des céréales en flocons ou concassées.

Roger HOMBELINE 03 - SOUVIGNY