

Carottes aux épices

Le plein de saveurs



Ingredients

Portions: 1 bocal d'1 litre

- | | | | |
|---|--------------------------------|-----|---------------------------|
| 1 | Kg de carottes | 1 | C. à s. de curcuma |
| 1 | Gousse d'ail | 300 | ml d'eau non chlorée |
| 1 | C. à s. de graines de moutarde | 10 | G de sel de bonne qualité |

Réalisation

- 1 Épluchez les carottes et râpez les grossièrement.
- 2 Mélangez les carottes avec l'ail, les graines de moutarde, et le curcuma.
- 3 Remplissez le bocal en tassant fortement.
- 4 Faites dissoudre le sel dans l'eau froide. Versez la saumure jusqu'à immerger les carottes.
- 5 Fermer hermétiquement, et laissez fermenter.