

# - FICHE RECETTE N°1 -

## MON PROBIOTIQUE NATUREL AU CHOU

### INGREDIENTS

1 CHOU BIO  
SEL  
GRAINS DE POIVRE

### MATERIEL

1 PLANCHE A DECOUPER  
1 GRAND COUTEAU  
1 CONTENANT STERILISE  
1 SALADIER  
1 BALANCE  
1 CUILLERE A SOUPE

1. Retirez 2 feuilles extérieures de votre chou et réservez-les.
2. Découpez le chou avec un couteau en conservant son centre que vous réserverez.
3. Coupez le chou en fines lamelles.
4. Pesez la quantité de chou que vous avez découpé et déterminez la quantité de sel (g) dont vous aurez besoin en calculant :  $\text{poids du chou (g)} \times 2 / 100$ .
5. Ajoutez le sel dans le saladier contenant votre chou découpé et malaxez le tout pendant 10 minutes pour obtenir du jus.
6. Remplissez le bocal en tassant bien le chou et ajoutez le jus pour recouvrir entièrement le chou.
7. Prenez une feuille de chou (réservée dans l'étape 1.) et insérez-la dans le bocal comme un opercule.
8. Coupez 2 cm du centre du chou (réservé dans l'étape 2.) et insérez-le dans le bocal entre le chou et le couvercle que vous refermez.
9. Conservez le bocal dans un placard, à l'abri de la lumière et à température ambiante (25 degrés) pendant 15 jours avant de le consommer.

