



L'ail facto-fermenté



Rien de plus simple à préparer... rien de plus délicieux !

Les ingrédients...

Une douzaine de têtes d'ail épluchées

Un litre d'eau + 30 g de sel pour la saumure

Ou de l'eau de mer, du plasma Quinton

Du thym, du romarin ou toute autre herbe fine que vous aimez...

La préparation...

Rien de plus simple que de déposer les gousses d'ails épluchées dans votre bocal et de les submerger de saumure ou d'eau de mer.

Un poids ou une demi-pomme permettra aux gousses d'ail de rester bien immergées dans la saumure.