

## Salade de chou (Hors d'oeuvre)



### Préparation

Écraser les baies de genièvre dans un mortier. Laver et couper le chou en lanières. Unir le sel et les baies de genièvre au chou, puis bien mélanger à la main pendant environ 5 minutes afin d'incorporer les épices. Mettre le mélange dans un presse-légumes et laisser reposer sous pression pendant au moins 30 minutes puis retirer l'excès d'eau. Il faut laisser le chou pendant au moins 6 heures dans le presse-légumes, mais si vous pouvez le laisser plus longtemps, vous aurez une salade assaisonnée qui pourra être consommée pendant 20 jours.

### Conseils

Si vous laissez cette salade au réfrigérateur, elle durera plus longtemps parce que le froid bloquera la fermentation. Si vous ne la conservez pas au réfrigérateur, elle doit être consommée dans les deux ou trois jours.

### Anecdotes

Si vous n'avez pas de presse-légumes, vous pouvez utiliser deux récipients et remplir celui du dessus avec de l'eau de manière à exercer plus de pression sur les légumes.

### Information

**Préparation** 360 minutes

**Pour X** Pour 4 personnes

**Niveau de difficulté** Facile

## la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Chou** 1000 grammes

**Baies de genièvre** 3 unités

**Sel de mer** 10 grammes