

COURS DE CUISINE

Spécial gastronomie ashkénaze Confection de pots de harengs et légumes lacto-fermentés

Par Irena Brysz

A préparer impérativement la veille :
la saumure.

Faire bouillir de l'eau, ajouter 30 grammes de sel par litre, couvrir et laisser refroidir. Si votre eau est très calcaire, augmenter la quantité de sel à 31-32 grammes. Si vous voulez préparer une grande quantité de légumes, prévoir 2 litres.

Pour les légumes lacto-fermentés :

2-4 carottes

1 colrave

4-5 branches de céleri-branche

1 chou blanc

Graines de : coriandre – moutarde – carvi

Pour les harengs :

180-200g. de filets de hareng fumés
(Aligros ou Coop)

3-4 oignons

8-10 grains de piment de la Jamaïque
(facultatif)

Huile neutre (par exemple tournesol)

Pour les mini-concombres à l'aneth :

7-8 mini-concombres frais (Coop)

1 branche d'aneth fraîche

Graines de moutarde

1-2 gousses d'ail



Matériel :

4 bocaux & couvercles propres
1 grand bocal & un objet non-métallique
qu'on peut plonger dedans et qui servira à
maintenir les cornichons au fond.
Planches – couteaux – râpe à gros trous.

Préparation des légumes lacto-fermentés :

Laver soigneusement les légumes, les peler
et les découper (ou les râper).
Mettre au fond du bocal un tiers des
légumes, les écraser et ainsi de suite.
Ne pas complètement remplir le bocal.
Verser lentement la saumure froide.
Ecraser afin d'éliminer les bulles d'air.
Fermer le couvercle.
Laisser reposer à température ambiante, au-
moins 10 jours.

Préparation des harengs :

Hacher l'oignon et découper les filets. Au
fond du bocal, déposer une couche
d'oignons, suivie de quelques morceaux de
filet et quelques grains de piment de la
Jamaïque. Ecraser. Et ainsi de suite jusqu'à
1,5 cm du bord du bocal. Verser l'huile.

Ecraser. Enlever TOUTES les bulles d'air.
Fermer le couvercle. Laisser reposer au frigo
pendant 2 à 3 semaines.

Préparation des cornichons à l'aneth :

Déposer au fond d'un bocal plus haut que les
mini-concombres, la branche d'aneth
fraîche, les graines de moutarde et les
gousses d'ail. Disposer verticalement les
mini-concombres. Ajouter la saumure.
Placer le poids pour faire couler le tout.
Laisser le bocal ouvert. Laisser reposer à
température ambiante, 3 à 5 jours. La
saumure deviendra trouble, c'est normal.