



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Eau De Navet

Şalgam Suyu



1 kg de carottes pourpres  
1 betterave  
3 gousses d'ail  
3-4 piments fort  
6 cuillères à soupe de sel  
2 cuillères à soupe de sel de citron  
1 tranche de pain rassis  
1 tasse de boulgour  
1 poignée de pois chiches  
De l'eau

- # Mettez dans un tissu propre, des tranches de pain, des pois chiches et du boulgour. Fermez le tissu comme un sac. Placez au bout d'un pot de 5 litres.
- # Épluchez les carottes pourpres, partagez en quelques morceaux, puis coupez en longueur en 4 morceaux. Épluchez la betterave puis coupez grossièrement.
- # Mettez les carottes, la betterave, du piment fort, des ails, du sel et du sel de citron dans le bol. Finissez par remplir de l'eau froide.
- # Fermez le bol, puis laissez attendre à température ambiante pendant 15 jours.
- # A la fin du temps, sortez le sac, remplissez l'eau et ce qui reste dedans, dans le bol. Mettez au réfrigérateur.
- # Mettez quelques carottes pourpres dans le verre lors du service.

**N-B; Vous pouvez ne pas utiliser de navet dans cette recette. L'ingrédient principale sont les carottes pourpres. Vous pouvez rajouter ½ paquet de levure à la place du pain.**