

🍲 20 portions · ⌚ prep. 1h · 🕒 cuisson 24h

🌾 gluten 🌿 sulfites

Ration de survie ninja à fermentation extrême longue durée (XXX). Céréales et légumes macérés dans du saké pendant 3 ans, puis séchés. Trois morceaux par jour suffisaient à un ninja.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ carottes	200 g	☐ riz gluant, <i>cru</i>	100 g
☐ ignames	200 g	☐ farine de blé	100 g
☐ farine de sarrasin	200 g	☐ saké	1 l

PRÉPARATION

****Durée totale : 3 ans de macération minimum.****

— Préparation —

1. Éplucher et râper finement les *carottes*, les *ignames*. Mélanger avec la *farine de sarrasin*, le *riz gluant* et la *farine de blé*.
2. Verser le *saké* sur le mélange pour tout immerger. Couvrir d'un *tissu fin* et laisser fermenter dans un *bocal* hermétique en cave ou endroit frais et sombre.

Remuer une fois par semaine. Ajouter du saké si nécessaire pour maintenir le mélange immergé. La fermentation transforme les amidons en sucres complexes et développe les acides aminés.

— Séchage (après 3 ans) —

3. Égoutter le mélange fermenté. Étaler en fines couches sur une *plaque de cuisson* et sécher au *four* à 80°C pendant 12 heures jusqu'à obtenir une masse sèche et dure.
4. Couper ou briser en petits morceaux de 2–3 cm.

Conservation : indéfinie dans un endroit sec. Usage : 3 morceaux par jour pour soutenir l'effort physique prolongé.

survie experimental traditionnel