



LÉGUMES AU VINAIGRE AIGRE-DOUX



INGREDIENTS :

Mélange de légumes et assaisonnement :

- Légumes au choix : carottes, céleri branche, chou-fleur, brocoli, navet, etc.
- Ail, oignon, graines de coriandre ou de moutarde, herbes au choix (sauge, thym, origan etc.), épices au choix (curry, cumin, piment etc.) ;

Préparation aigre-doux :

- Vinaigre
- Eau
- Sucre
- Sel

1. Porter à ébullition :

Deux doses de vinaigre (d'alcool, de vin, de cidre etc) pour une dose de sucre, une dose d'eau, une c. à café de sel (pour 500ml de préparation). Laisser tiédir.

2. Peler les légumes (s'ils ne sont pas bio et que la peau ne se mange pas) et les couper en bâtonnets.

3. Plonger tous les légumes dans de l'eau bouillante, salée (20g.l) et laisser cuire 5 min. à ébullition. Les retirer avec un écumoire, les sortir de l'eau, les sécher avec un torchon propre et les laisser finir de sécher sur une surface propre et sèche.

4. Une fois bien secs, remplir les bocaux avec ces bâtonnets, ajouter les aromates (graines de moutardes, herbes séchées) en laissant au moins 2 cm en haut pour qu'ils soient recouverts ensuite de la préparation.

5. Recouvrir les bocaux de la préparation (tous les légumes doivent être recouverts) et ajouter une cuillère d'huile (pour atténuer le goût du vinaigre).

6. Fermer les bocaux, une fois que la préparation a bien refroidi, stocker dans un endroit propre et sec. A consommer après au moins 3 semaines de macération. Conservation : 2 ans.