

SCIENCE & fourchette



fait maison

moutarde jaune maison

#oignon

🔪 préparation : 30 minutes ⌚ repos : 12 jours

👤 rendement : rendement 375 ml (1 1/2 tasse)

ingrédients

- 30 g (1/4 tasse) de graines de moutarde jaune ou de moutarde brune (ou un mélange des deux)
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau à température ambiante
- 1 petit oignon ou 3 échalotes, coupés grossièrement
- 2 gousses d'ail, écrasée et coupée grossièrement
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc ou de bière
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) de curcuma frais ou 5 ml (1 c. à thé) en poudre (pour la couleur)

astuce

On peut maintenant se procurer de la purée de curcuma en pot, sous le même format que l'ail préparé. Idéal si on veut sauver du temps ou ne pas se salir les doigts (parce que le curcuma, ça tache!).

Pour faire sa moutarde au miel maison, mélanger 60 ml (1/4 tasse) de moutarde jaune maison avec 15 ml (1 c. à soupe) de miel.

préparation

- Dans un bocal propre de type Mason, mélanger les grains de moutarde, le sel et l'eau. Fermer le bocal et laisser reposer à température ambiante pendant 48 heures.
- Dans une petite casserole, faire mijoter l'oignon et l'ail à feu doux dans le vin et le vinaigre de cidre pendant 15 minutes. Fermer le feu et laisser les saveurs infuser 15 minutes. Filtrer la préparation pour en récupérer le liquide.
- Dans le bol du mélangeur électrique, mélanger la préparation de moutarde au vinaigre infusé. Réduire en une purée lisse et homogène. Ajouter le curcuma et mélanger à nouveau.
- Remettre le mélange dans la petite casserole. Chauffer la moutarde maison jusqu'au point d'ébullition en remuant fréquemment. Fermer le feu et répartir la moutarde dans des bocaux en verre propres. Fermer les bocaux.
- Laisser reposer à température ambiante 10 jours. La moutarde se conservera indéfiniment au réfrigérateur.

bon à savoir

Faire de la moutarde, c'est s'initier à la science derrière la fermentation. C'est en partie pourquoi on peut conserver notre moutarde presque indéfiniment. La moutarde risque seulement de brunir et de perdre son piquant avec le temps. Mais aucun danger de moisissures ou de bactéries! Il est recommandé de conserver sa moutarde au frigo.

catégorie(s) :

base

particularité(s) :

fait maison, végétalien, économique, sans arachides, sans lait, sans noix, sans oeufs, sans sucre ajouté, végétarien

légume(s) et fruit(s) en vedette :

#oignon

valeur nutritive

par portion de 10g

calories : 8 cal | glucides : 0,6 g | fibres : 0 g | protéines : 0 g | lipides : 0 g | sodium : 108 mg | potassium : 15 mg