

# Cuisinez!

## Pickles du jardin

### Ingrédients

#### Ingrédients principaux

375 ml (1 1/2 tasse) de vinaigre blanc

375 ml (1 1/2 tasse) d'eau

60 ml (1/4 tasse) de miel du Québec

5 ml (1 c. à thé) de gros sel pour conserves et marinades\*

1 oignon rouge en lamelles

4 ou 5 radis en fines tranches

2 carottes moyennes non pelées et tranchées finement en biseau

2 branches de céleri tranchées finement en biseau

4 gousses d'ail tranchées

5 ml (1 c. à thé) de graines de moutarde

5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil

### Préparation

#### Étapes principales

Dans une petite casserole, mélanger le vinaigre, l'eau, le miel et le gros sel. Porter à ébullition à feu vif puis retirer immédiatement du feu.

Remplir à ras bord 4 pots Mason de 250 ml (1 tasse) chacun, d'un légume différent. Bien presser.

Ajouter une gousse d'ail tranchée dans chaque pot et répartir les graines de moutarde et de fenouil.

Verser le vinaigre assaisonné chaud dans chaque pot pour recouvrir complètement les légumes.

Refermer et réfrigérer 2 heures au minimum avant de servir.



#### SAVIEZ-VOUS?



\*Contrairement au sel de table, le gros sel pour conserves et marinades ne contient pas d'additifs ni d'iode, ce qui permet à la marinade de rester limpide. On le retrouve facilement en épicerie au même prix que le sel de table régulier.

#### NOTE



Se conserve 1 mois au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Servir en accompagnement d'une grillade ou d'un pâté à la viande, à l'apéro avec des charcuteries, ou dans les sandwiches et les burgers.

#### SUGGESTION GOURMANDE



Nos *pickles* du jardin contiennent de deux à trois fois moins de sel que les marinades de légumes du commerce.

#### INFO SANTÉ

# Valeur nutritionnelle

Recette principale

**Calories**

39

**Protéines**

0 g

**Lipides**

0 g

**Glucides**

9 g

**Fibres**

1 g

**Sodium**

213 mg