



LES RECETTES DU NID!

Par Luiza de S. Oliveira

Une petite astuce pour récupérer le croustillant du légume :

Vos légumes sont restés un peu trop longtemps dans votre frigo et sont devenus un peu mous ? Voilà une petite astuce pour récupérer leur croustillant !

Laver les légumes, couper leurs extrémités et les laisser tremper dans l'eau froide pendant 12h* (n'hésitez pas à changer l'eau 1 ou 2 fois), et les consommer ensuite.

* Ne pas laisser les légumes dans l'eau sans la changer pendant plus de 12h ou dans un endroit trop chaud !

CITRON EN CONSERVE - Vegan

Ingrédients :

- 5 citrons entiers (de préférence petits)
- 5 cuillères à soupe de sel
- le jus de 3-4 citrons pressés
- 1 gros bocal en verre propre, ou 2 petits bocaux

Recette :

1. Laver les citrons et bien les sécher
2. Couper les deux extrémités des 5 citrons, et les couper les en « fleurs » pour pouvoir ensuite déposer une cuillère à soupe de sel au centre
4. Tasser les quartiers de citron au sel dans le bocal, et remplir le bocal avec le jus de citrons pressé (faire attention à bien recouvrir les citrons avec le jus)
5. Les laisser reposer pendant 3 jours avant de les consommer

Le citron en conserve peut se consommer pendant un mois et la saveur devient délicieuse et plus prononcée.



CHOUCROUTE - Vegan

Ingrédients :

- Votre chou préféré
- D'autres légumes ou fruits que vous avez envie d'ajouter (carottes, pommes, oignons, ail, raisins secs,...)
- Sel
- Les épices que vous aimez
- Un gros bol en verre ou en plastique
- Un ou deux gros bocaux en verre

Pour cette préparation j'ai utilisé deux têtes de chou blanc non-frisé, 3 carottes rouges, 1 carotte orange, 1 navet, du poivre noir, du piment piquant en poudre, des graines noires de moutarde et du sel.

Pour mesurer la quantité de sel que vous allez utiliser, vous devez mesurer le poids des légumes que vous allez utiliser. C'est 1 cuillère à soupe de sel pour chaque kg de légumes.

Donc, j'avais 2 kg de légumes au total, j'ai donc besoin de 2 cuillères à soupe de sel.

Recette :

1. Laver les légumes et les couper en morceau
2. Dans un gros bol, ajouter les légumes avec des épices et une partie du sel et les pétrir avec vos mains. Pour mes deux kilos de légumes je les ai pétris pendant 15-20 minutes.
3. Goûter et rajouter du sel si besoin
4. Remplir 80-90 % du bocal et faire attention à bien tasser les légumes dans le bocal, pour laisser le moins possible d'air à l'intérieur. Faire attention à ce que les légumes soient tous immergés.
5. Pendant les 15 premiers jours, ouvrir le bocal une à deux fois par jour pour en faire sortir la pression, et chaque fois vérifier que les légumes sont en-dessous du liquide.
Une fois que toute la pression est sortie, bien fermer le bocal et le laisser dans un endroit frais. Vous pouvez consommer la choucroute quand vous voulez, elle se conserve plusieurs mois, mais n'hésitez pas à vérifier son odeur et sa texture avant de la manger!

Bon appétit!