



LES RECETTES DU NID!

Par Luiza de S. Oliveira

Faire ses conserves soit même, c'est se nourrir toute l'année d'aliments de qualité dont on connaît la provenance. Cela permet également de lutter contre le gaspillage alimentaire, de faire des économies et c'est bon pour l'environnement et l'économie locale! Vous ne savez pas encore comment faire?

FENOUIL EN CONSERVE - Vegan et sans gluten

Matériel:

- Un bocal d'1 litre

Ingrédients:

- 4 fenouils de taille moyenne ou 5 petits fenouils rincés
- 4 gousses d'ail écrasées
- 2 piments séchés
- Le zeste d'une ½ orange

Pour la saumure:

- ½ tasse de vinaigre de riz ;
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ;
- 2 tasses de l'eau chaude (~90 degrés) ;
- 5 c. à soupe de sucre non raffiné ;
- 1 c. à soupe + 1 c. à café de sel.
-

Recette:

1. Couper les fenouils en lamelles très fines au couteau ou à l'aide d'une mandoline
2. Disposer les lamelles de fenouil avec les gousses d'ail, le zeste d'orange et les piments dans le bocal et bien tasser ;
3. Dans un autre récipient, mélanger les ingrédients de la saumure, jusqu'à dissolution du sucre et du sel dans le liquide ;
4. Ajouter la saumure dans le bocal (il faut que tous les ingrédients soient couverts)
5. Si possible, ajouter un couvercle en verre ou céramique afin de maintenir les légumes entièrement dans la saumure ;
6. Bien fermer le bocal et laisser refroidir avant de le placer au frais ;
7. La conserve sera prête à consommer dans les 24h après la préparation, le goût continuant à se développer avec le temps ;
8. Conserver au frais et consommer dans les 2 mois (si vous résistez)

Bon appétit!