



PICKLES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 1 petite courgette bio
- 1 carotte
- 1/2 petit chou-fleur bio
- 1 oignon rouge
- 20 haricots verts bios
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 1 cuil. à café de poivre en grains
- 4 branches de thym
- 50 cl de Melfor (ou de vinaigre de cidre)
- 300 g de sucre
- gros sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 35MN

TEMPS DE CUISSON : 5MN

TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Lavez et essuyez les légumes. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, la courgette en rondelles et recoupez-les en deux.

Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux et dégermez-les. Pelez la carotte et coupez-la en bâtonnets. Épluchez l'oignon, coupez-le en 4 et effeuillez-le.

Ébouillantez les bocaux, une fois secs, répartissez-y les légumes, tous les aromates et le poivre.

Dans une casserole, portez à ébullition le Melfor avec 1 litre d'eau, le sucre et 2 cuillerées à soupe de gros sel. Laissez bouillir 2 min, puis versez dans les bocaux, pour que le liquide recouvre les légumes. Laissez refroidir, puis fermez les bocaux.

Patiencez 3 jours avant de déguster les pickles. Conservez-les à l'abri de la lumière jusqu'à 2 semaines.