Sébastien Zozaya

Finger food

Pickles de légumes au vinaigre de cidre et graines de moutarde

168h20	20 min	0	168h	24
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Eplucher les carottes, couper les extrémités. Réserver.
2. Choisir des légumes croquants car ils vont mariner dans du vinaigre pendant plusieurs jours.
3. Eplucher les oignons rouges. Garder intacte la base.
4. Enlever la pointe des radis. Gratter autour de la fane à l'aide d'un couteau d'office.
5. Enlever les feuilles vertes du chou fleur. Dégager le tronc à l'aide d'un couteau éminceur. Découper les petites têtes, les réserver dans un saladier.
6. Faire une découpe régulière des légumes.
7. Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur. Les tailler en sifflets, c'est-à-dire en biseau d'1/2 cm d'épaisseur. Réserver avec le chou fleur.
8. Couper l'oignon en quatre puis chaque quart en deux. Réserver avec les légumes.
9. Couper les radis en deux. Réserver avec les légumes.

Étape 2

Ingrédients
pour 10 personnes

Ingrédients pour la marinade

600 ml **Vinaigre de cidre**
400 ml **Eau**
100 g **Sel**
50 g **Graines de moutarde**

Ingrédients pour les légumes

200 g **Chou(x)-fleur(s)**
4 **Carotte(s)**
15 **Radis**
1 **Oignon(s) rouge(s)**

Préparation de la marinade

1. Verser l'eau dans un saladier, ajouter le sel fin et fouetter pour bien mélanger.
2. Ajouter les graines de moutarde, continuer à fouetter.
3. Ajouter le vinaigre, réserver.
4. Verser tous les légumes dans un saladier, les mélanger avec les mains.
5. Ajouter la marinade.
6. La marinade doit recouvrir les légumes.
7. Filmer le saladier.
8. Il est aussi possible de mettre directement les légumes et la marinade dans des bocaux.
9. Mettre le saladier au réfrigérateur pendant une semaine.
10. Il est important de choisir des légumes très frais et croquants. Les pickles se garderont pendant 4 à 6 mois dans des bocaux.

Étape 3

Dressage

1. Disposer les pickles dans un joli bocal, les recouvrir de marinade.
2. Autre possibilité, les disposer dans une coupelle.
3. Déguster en salade ou en accompagnement d'une charcuterie.