



**Prendre le large en
cuisinant**

Prendre le large en cuisinant

Pickles de chou fleur à l'aigre doux



Ingrédients

600g de chou fleur violet

30 g d'oignon émincé

25 g de sel

120 g de vinaigre blanc

120 g d'eau

100 g de sucre

5 g de poivre



Marche à suivre

Mise en place

- Eplucher et laver les choux fleurs, puis couper en petit morceaux.

Préparation

- 1er jour: Mélanger le chou-fleur et les oignons, et saupoudrer de sel.
- 2ème jour: Rincer le mélange de chou fleur et d'oignons, réserver.
- 3eme jour: Egoutter le chou-fleur, récupérer le sirop. Le porter à ébullition et le verser sur le chou-fleur. Laisser reposer 24h à couvert.

Cuisson

- 4eme jour: Faire cuire le mélange de sirop et de chou-fleur à feu doux pendant 2 mn.
- Remplir les bocaux d'abord avec le chou-fleur, tasser vos légumes, porter le sirop à ébullition et finir le remplissage avec ce sirop. Bien fermer les bocaux.

Conseils pratiques

- On peut utiliser d'autres légumes (courgettes, courges, etc.) pour varier les plaisirs et jouer avec les couleurs.
- Ajouter des épices comme le curry, le tandoori, des graines de moutarde, du piment ou encore du safran pour ces épices compter 10 à 30 gr selon vos goûts.

Ils accompagnent à merveille la raclette et pour l'apéro c'est parfait! Santé!

Bon appétit !
Karine Poupart