LIVRET DE PRÉPARATIONS

Edition Spéciale

Pickles

Des idées originales et (ré)créatives

testé, proposé est présenté par les participants des ateliers CréaBoco

SOMMAIRE

Pickles, conservation, lacto-fermentation Les saumures	4 - 5
Caviar d'aubergines lacto-fermentés Poivrons lacto-fermentés	6 - 7
Pickles de tomates cerises Pickles aux chutes de légumes	8 - 9
Ajos encurtidos (Ail confit aux herbes) Échalotes au vinaigre et au miel	10 - 11
Pickles de prunes d'Ottolenghi Pickles de prunes vertes	12 -13
Pickles de prunes, champignons, gingembre Citrons confits au sel	14 -15
Fenouil et carottes fermentés à la moutarde Fenouil au cidre épicé	16 - 17
Poires fermentées au piment Tsukemono de chou, carotte et concombre	18 - 19
Tsukemono de daikon au yuzu (Japon) Radis red meat au vinaigre sucrée	20 - 21
Kimchi (corée) Achards de légumes (îles créoles)	22 - 23
Taillade de légumes lacto-fermentés Choux de Bruxelle lacto-fermenté	24 - 25
oeufs de cailles au vinaigre oeufs de cailles aux betteraves	26 - 27
Saumon mariné aux carottes Pickles de rhubarbe	28 - 29

Pickles

Pickles (Angleterre, Inde) ou achards (îles créoles), *tsukemono (Japon)*, *encurtidos (Espagne) Kimchi (Corée)*

Les pickles sont des bocaux de légumes, de fruits, mais également de viandes, du poisson, de produits laitiers ou d' œufs conservés dans une saumure d'eau salée et ou de vinaigre. Ils servent de condiment, notamment en Grande-Bretagne et dans le monde indien.

Conservation : les bocaux se conservent trois semaines mis sous vide et au frais ils se conservent un an (ça c'est l'indication « officielle », en vérité c'est beaucoup plus, cela reste a votre appréciation)

La lacto-fermentation
C'est le plaisir du goût, des saveurs, de textures étonnantes ,et d'apports nutritionnels (apport supplémentaire de vitamines, minéraux et probiotiques, destruction de toxines, amélioration de la digestibilité des aliments).

Dans la lacto-fermentation, les recettes sont souvent les mêmes que celles des pickles, mais deux autres étapes de fermentation sont ajoutées .
- 1 ère étape : laisser fermenter la préparation 3 à 7 jours (suivant le niveau de fermentation) à température ambiante (au moins 20°).
- 2 eme étape : laisser macérer (à ajuster selon votre goût) de une à 6 semaines entre 12 et 15°.

Préparation
Avant de débuter les recettes : utilisez des bocaux et couvercles bien propres. Vous pouvez les ébouillanter et les sécher avec un torchon ou les mettre une minute dans un four à 100°

Saumure eau sel : 30 g de sel/ litre d'eau

Saumure eau, vinaigre, sucre, sel, aromate

Verser dans une casserole le sucre, le vinaigre, l'eau et les aromates puis porter le tout à ébullition on compte 1 volume de sucre et 2 volumes de vinaigre pour 3 volumes d'eau (ajuster selon votre goût)
Préparer vos ingrédients :
Émincer les légumes selon l'inspiration, en tranches, en biseaux ou en jolis quartiers.
Sélectionner vos herbes et épices

Disposer les dans un bocal.

Verser la marinade bouillante sur les légumes.

Fermer le bocal hermétiquement puis laisser refroidir.

Saumure violette

1/2 tasse de vinaigre de cidre - 1/2 tasse d'eau - 1/2 tasse de betterave pelée et râpée
4 c. à c. de sucre en poudre - 1 c. à c. de noix de muscade - 2 c. à c. de gros sel
2 c. à c. d'épice pour la saumure

Préparer le vinaigre violet, mélangez simplement tous les ingrédients dans une petite casserole et portez-les à ébullition à feu moyen.

Mélanger pour faire dissoudre le sel et le sucre. Laissez refroidir à température ambiante, ce qui devrait prendre environ 30 minutes.

Saumure épicée

1 tasse et demie de vinaigre de riz - 1/4 de tasse d'eau - 2 c. à c. de sirop de canne
1 c. à s. de poivre noir en grains - 1 c. à c graines de coriandre - 2 feuilles de laurier
1 c. à c. de graines de piments -1 c. à c. de flocons de piments rouges - 1 c. à c. de sel

Bouillir les ingrédients dans une casserole et laisser refroidir pendant 30 minutes. Lorsque vous êtes prêt à verser le mélange sur les aliments. **Utiliser** une baguette pour faire descendre les feuilles de laurier et les graines de coriandre au fond du bocal .

Saumure dorée

1 tasse et demie de vinaigre de cidre - 1/2 tasse d'eau - 2 c. à c. de miel
2 c. à c. de poivre noir en grains - 2 c. à c. de sel pour saumure
1 c. à c. de curcuma en poudre - 1 c. à c. de piment de la Jamaïque entier
1/4 de c. à c. de graines de cèleri - 1 bâton de cannelle

Bouillir sur feu moyen, couvrez la casserole et faites chauffer sur feu doux pendant 30 minutes. **Laissez refroidir** le liquide et placer au réfrigérateur pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit prêt.

Caviar d'aubergines lacto fermenté

https://www.tompress.com/

- **Bocal : 500 ml**
- **2 à 3 belles aubergines arrivées à maturation, bien fermes**
- **2 gousses d'ail dégermées et coupées grossièrement**
- **Origan séché - Graines de cumin - Grains de poivre**
- **1 piment séché - 1 tranche de citron**
- **Saumure : 30 g de sel/ litre d'eau**

1. Épluchez les aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis en tranches.
2. Dans une passoire saupoudrez-les de sel fin et laissez-les dégorger ainsi 1 heure (permet de supprimer l'amertume)
3. Pendant ce temps préparez la saumure en mélangeant 10 gr de sel marin dans l'eau froide.
4. Le temps écoulé, pressez les tranches d'aubergine entre vos mains pour en enlever un maximum de jus et déposez-les dans le bocal en intercalant les aromates, à la moitié ajoutez la tranche de citron.
5. Tassez bien le tout et recouvrez de saumure. Fermez hermétiquement votre bocal et laissez fermenter à température ambiante 2 semaines.
6. Videz la saumure, ôtez la tranche de citron, mixez l'aubergine en ajoutant au fur et à mesure de la bonne huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance et le goût souhaités.

Poivrons (Lacto fermenté)

https://www.tompress.com/

- **Bocal : 500 ml**
- **6 poivrons**
- **1 gousse d'ail**
- **2 brins de thym frais**
- **Quelques feuilles de basilic**
- **2 feuilles de laurier**
- **Saumure : 30 g de sel/ litre d'eau**

1. ôtez les pédoncules, les graines et détaillez les en lamelles
2. Remplissez le bocal des lamelles en intégrant
3. les aromates au fur et à mesure. Tassez bien letout.
4. Versez la saumure en recouvrant bien les poivrons. Fermez votre bocal. Laissez une semaine à température ambiante.
5. puis stockez dans un endroit frais quelques jours dans une pièce avant dégustation

Au début de leur saison, les poivrons peuvent rapidement ramolir, ceux-ci peuvent même être transformés en délicieux coulis ou sauces.

Pickles de tomates cerises

https://lutsubo.com/

Pour 1 petit bocal

- **1 bol de tomates cerises**
- **Quelques feuilles de sauge fraîche (ou autres herbes et épices de votre choix)**
- **1 gousse d'ail**
- **Quelques grains de poivre noir**
- **1 tasse de vinaigre de riz (ou de cidre)**
- **1 tasse d'eau**
- **1 c à soupe de sucre roux en poudre**
- **1 c à café de sel non traité**

1. Lavez et séchez les tomates. Percez-les de part en part avec un cure-dent ou piquez-les avec la pointe d'un couteau. Réservez.

2. Placez le vinaigre, l'eau, le sel et le sucre dans une petite casserole. Chauffez doucement en remuant. Coupez le feu dès que les éléments solides ont fondu et que le liquide est transparent. Réservez et laissez tiédir.

3. Lavez et séchez la sauge. Pelez l'ail et coupez-le en lamelles.

4. Commencez à placer au fond du bocal quelques tomates, avec 1 lamelle d'ail, 1 grain de poivre et une feuille de sauge.

5. Poursuivez, de la même façon, le remplissage de votre bocal. Veillez à le remplir au maximum car les tomates ont tendance à flotter.

6. Une fois le bocal plein, versez la saumure tiède par dessus. Remplissez le plus possible.

7. Attendez 2 ou 3 jours pour déguster vos petites tomates qui seront devenues délicieusement acidulées. Vous pouvez les croquer à l'apéritif, les mettre dans une sauce ou les servir comme des pickles, à table, en accompagnement. Elles se conservent quelques semaines au frais.

Pickles aux chutes de légumes

https://www.regal.fr/

- 1 petit saladier Chutes de légumes
- 1 c. à soupe Gros sel
- 1 c. à café Grain de poivre noir
- 1 c. à café Graine de coriandre
- 1 c. à café Graine de cumin
- 25 cl Vinaigre de cidre
- 100 g Sucre
- 1/2 Piment oiseau
- Quelques branches Thym
- 1 Gousse d'ail
-

1. Laver soigneusement les chutes de légumes. Séchez-les et émincez-les finement. Répartissez ces légumes dans des bocaux stérilisés avec le gros sel.
2. Dans une casserole, versez le vinaigre avec 25 cl d'eau, le sucre, le piment oiseau, la gousse d'ail émincée, les épices et le thym. Faites chauffer le tout à feu doux, sans porter à ébullition, juste pour dissoudre le sucre.
3. Versez cette infusion dans les bocaux pour recouvrir les légumes, puis laissez refroidir. S'il vous manque du liquide pour recouvrir les légumes, rajoutez un peu d'eau et de vinaigre. Fermez les bocaux, placez-les au réfrigérateur et laissez-les au moins deux semaines avant de déguster.

Ajos encurtidos (Ail confit aux herbes)

https://www.regal.fr/

- **Ingrédients**
- **2 têtes d'ail nouveau**
- **4 feuilles de laurier**
- **2 brins de romarin**
- **3 petits piments oiseau**
- **1 c. à café de poivre noir en grains**
- **60 cl d'huile d'olive**

1. Retirez l'enveloppe des têtes d'ail et séparez les gousses sans les peler.
2. Placez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez les autres ingrédients, mélangez. Versez assez d'huile d'olive pour tout recouvrir.
3. Placez la casserole sur le feu, chauffez et avant que l'huile commence à frémir, réduisez le feu et laissez cuire doucement 45 min. A aucun moment l'huile ne doit frissonner, ni bouillir pour que l'ail soit confit et non pas frit. Laissez refroidir. Versez dans le bocal et gardez au réfrigérateur.
4. Cet ail peut se consommer aprés 48 heures et se garder 1 mois. Ces gousses servent de condiment pour les plats mijotés.
5. Répartissez les gousses d'ail non épluchées dans des bocaux et couvrez de bon vinaigre et oubliez 1 an. Ces gousses d'ail s'utilisent comme des cornichons.

Échalotes au vinaigre et au miel

https://www.regal.fr/

- **300 g Echalotes cuisses de poulet**
- **30 cl vinaigre**
- **30 g Sel**
- **180 g Miel de montagne corsé**

1. Pelez les échalotes et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
2. Dans une casserole, faites chauffer le vinaigre avec le miel et le sel, jusqu'à ce que le tout soit fondu.
3. Répartissez les échalotes bien serrées dans 2 ou 3 bocaux, Versez du liquide bouillant par-dessus à hauteur. Vissez les pots et stérilisez-les pendant 30 min à bain marie ou à l'autocuiseur jusqu'à mi-hauteur.
4. Laissez complètement refroidir et conservez plusieurs mois au placard.
5. Une fois qu'ils sont ouverts, vous pouvez conserver les bocaux au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.

Pickles de prunes

https://www.regal.fr/

Ingrédients

- **4 à 5 prunes**
- **1 pouce de gingembre**
- **3 petits piments ou 1 gros**
- **1 tige de rhubarbe**
- **1/2 oignon rouge**

Marinade

- **200ml de vinaigre de vin rouge**
- **200ml de vinaigre de cidre**
- **100g de sucre blond**
- **1 càc de sel**
- **3 feuilles de laurier**
- **1 càc de grains de poivre de la Jamaïque**

1. Couper les prunes en tranches d'un centimètre.
2. Peler et émincer le gingembre en fines lanières.
3. Enlever les graines du piment. L'émincer finement.
4. Peler la rhubarbe et la trancher finement – environ 2 mm.
5. Peler l'oignon rouge et le couper de la même taille que la rhubarbe.
6. Mettre tous ces ingrédients dans le bocal en faisant des couches successives pour qu'ils se mélangent.
7. Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une casserole. Porter à ébullition. Mélanger jusqu'à dissolution du sucre. Couper le feu.
8. Verser dans le bocal avec les prunes. Laisser refroidir à température ambiante pendant quelques heures. Fermer le bocal et réfrigérer.
   Attendre 2-3 jours avant de déguster.

Pickles de prunes vertes (à la marocaine)

https://www.regal.fr/

- **250g de prunes vertes**
- **1,5 càs de gros sel**
- **1 càs de graines de cumin**
- **1 càc de piment en poudre**
- **Eau bouillante**

1. Dans une casserole, porter à ébullition deux fois le volume d'eau de votre bocal. Stériliser un bocal en versant la moitié de l'eau bouillante. Réserver l'autre moitié hors du feu.
2. Rincer les prunes. Faire une incision dans chaque prune, en veillant à les garder entières.
3. Enlever l'eau bouillante du bocal et y mettre les prunes. Ajouter le sel, le cumin et le piment. Couvrir à niveau de l'eau réserver. Fermer le bocal et laisser tiédir.
4. Conserver au réfrigérateur, en patientant pendant au moins une semaine avant de déguster

Pickles de prunes, champignons et gingembre

https://www.femmeactuelle.fr/

Pickles de prunes

En accompagnement d'une viande blanche, elles apportent des notes sucrées-salées.

Lavez et dénoyautez 1 kilo de prunes bien mûres. Dans une casserole, faites un caramel avec 150 g de sucre semoule et un peu d'eau. Quand il est encore clair, versez 50 cl de vinaigre de vin, ajoutez les prunes, 1 bâtonnet de cannelle, 1 pincée de muscade et 2 clous de girofle, puis portez à ébullition pendant 5 minutes. Egouttez les prunes et placez-les dans un bocal, faites réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux et versez-le sur les prunes.

Pickles de champignons

Idéal pour donner un peu de relief au brunch dominical.

Essuyez et émincez grossièrement 250 g de champignons de Paris, tassez les tranches dans un bocal avec un peu de thym, un oignon rouge et un petit piment émincés. Portez à ébullition 10 cl de vinaigre blanc, 20 cl de vin blanc, 1 cuil à soupe de sucre et quelques graines de coriandre, versez sur les champignons.

Pickles de gingembre

Une version maison du gingembre mariné qui accompagne les sushis du restaurant japonais : le gari.

Pelez et émincez en tranches ultra fines 250 g de gingembre (avec un économe dans la longueur). Plongez ces lamelles dans l'eau bouillante pendant 5 minutes, égouttez et mélangez avec 1 cuil. à soupe de sel fin. Portez à ébullition 20 cl de vinaigre de riz avec 100 g de sucre en poudre et versez sur le gingembre, fermez le bocal et laissez mariner au moins 24 h avant de déguster.

Citrons confits au sel

https://www.regal.fr/

Pour un bocal d'1 L :

- **700 g Citron jaune non traité**
- **Gros sel**

1. Laver les citrons. Coupez leur extrémité côté pédoncule.
2. À partir de cette extrémité coupée, faites une incision en croix comme si vous vouliez couper les citrons en quatre, mais sans aller jusqu'au bout. L'incision ne doit pas dépasser les deux tiers du fruit environ.
3. Glissez à peu près une c. à soupe de **gros sel** par fruit, dans les fentes, puis placez les citrons dans le bocal en les serrant bien afin de ne pas perdre de place.
4. Terminez par une couche de gros sel, puis fermez le bocal.
5. **Laissez fermenter à température ambiante.** Au bout d'1 semaine, vos agrumes devraient déjà avoir rendu beaucoup d'eau. Appuyez avec le dos d'une cuillère pour les immerger si ce n'est pas le cas.
6. Si au bout de 2 semaines le jus rendu n'est toujours pas suffisant pour couvrir les fruits, ajoutez un peu d'eau ou de **jus de citron** et secouez le pot pour diluer le sel. Appuyez à nouveau avec une cuillère pour tasser. Laissez vos fruits tremper dans la saumure au moins 1 mois avant de les consommer.

Fenouil et carottes fermentés à la moutarde

https://www.regal.fr/

- **Pour un bocal de 500 ml :**
- **2 Petite bulbe de fenouil**
- **1 Carotte**
- **1 c. à soupe Raisin sec**
- **1 c. à café Poivre blanc en grains**
- **1 c. à café Graine de moutarde**
- **6 g Sel**

1. Commencez cette **recette de fenouil et carottes fermentés à la moutarde** en coupant les branches du fenouil. Réservez les fanes. Émincez les bulbes dans le sens de la hauteur, puis tranchez finement les branches.
2. Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles.
3. **Préparez la saumure** en diluant le sel dans 30 cl d'eau froide.
4. Déposez les épices et les fanes de fenouil rincées au fond du bocal.
5. Ajoutez ensuite le mélange de fenouil et de carotte émincés et **les raisins secs**.
6. Couvrez de saumure et ajoutez un poids si nécessaire pour maintenir les légumes immergés.
7. Fermez le bocal. Laissez fermenter à température ambiante 2 jours, puis 8 jours au frais avant de déguster.

Fenouil au cidre épicé

https://www.regal.fr/

- **1 Bulbe de fenouil**
- **1 Anis étoilé**
- **1 c. à soupe Graines de moutarde**
- **30 cl Cidre brut**
- **2 Citrons**
- **50 g Sucre**
- **10 g Sel**

1. Coupez le bulbe de fenouil en fines tranches à la mandoline et répartissez les tranches dans 2 ou 3 bocaux.

2. Pressez le jus des citrons et mettez-le dans une casserole avec le cidre, le sel, le sucre et l'anis étoilé. Portez le tout à ébullition.

3. Répartissez les graines de moutarde dans les bocaux, puis versez le liquide bouillant à hauteur.

4. Fermez bien les pots et laissez-les refroidir avant de les entreposer au frais pendant au moins 1 nuit.

5. Dégustez bien frais.

Poires fermentées au piment

https://www.regal.fr/

- **Pour un bocal de 500 ml :**
- **500 g Chair de poire ferme**
- **1 c. à soupe rase Sel**
- **35 g Ciboule**
- **20 g Gochu-garu flocons de piment coréen ou de piment d'Alep**
- **1/2 c. à café Gingembre haché**
- **1/2 c. à café Ail haché**
- **1 c. à soupe Sauce soja claire**
- **1/2 c. à café Sel**

1. Découper la poire en dés de 1,5 cm. Mélangez avec une cuillerée à soupe rase de sel et laisser dégorger 30 min en remuant de temps en temps. Puis, égouttez 10 min dans une passoire.
2. Taillez la ciboule en morceaux de 1 cm de long.
3. Mixez **les flocons de piment** et passez-les au tamis.
4. Mêlez la poire égouttée avec les ingrédients restants. Mettez en bocal et fermez hermétiquement.
5. Laissez fermenter 2 jours à température ambiante, puis 1 semaine au réfrigérateur.

Tsukemono Asazuke de chou, carotte et concombre

https://lutsubo.com/

- **3 ou 4 belles feuilles de chou chinois (environ 200g)**
- **1/2 carotte**
- **1 mini-concombre (ou 1/2 concombre)**
- **1 bande de 1,5cm de large de peau de yuzu (ou citron)**
- **1 c à soupe de sel très rase**

1. Retirer la côte dure des feuilles de chou, puis émincez les feuilles en bandelettes de 1cm de large. Réservez.
2. Lavez bien, séchez puis émincez le concombre en rondelles de 2mm environ. Réservez.
3. Pelez la carotte, puis détaillez-la en julienne : coupez-la en lamelles dans le sens de la hauteur, puis empilez les lamelles pour les couper en fins bâtonnets. Réservez.
4. Retirez tout le blanc de la peau du yuzu et coupez les zestes en très fines lamelles.
5. Placez tous les ingrédients dans un récipient dans lequel vous pourrez placer un poids (assiettes, sac plein d'eau, objet en verre, boîte de conserve). Ajoutez le sel et malaxez pour bien le répartir.
6. Placez un poids pour lester vos légumes toute une nuit à température ambiante. Le lendemain, si vous ne consommez pas votre asazuke tout de suite, vous pouvez retirer l'eau et le placer au frais.
7. Au moment de servir retirez le poids et vous verrez toute l'eau rendue par les légumes durant le processus de légère fermentation. Pressez alors énergiquement les légumes par petites quantités dans votre main. C'est le secret des tsukemonos réussis.

Tsukemono de daikon au yuzu (Japon)

https://www.regal.fr/

- **15 à 20 cm de radis daikon (la partie près des feuilles car est plus goûteuse, surtout en hiver ; gardez le reste pour le cuire)**
- **1 c à café un peu bombée de sel**
- **1/2 c à café de sucre facultatif)**
- **Le zeste d'1/2 citron yuzu (ou d'un autre agrume de votre choix)**

Pelez le morceau de daikon et coupez-le en deux dans le sens de la longueur, puis recoupez chaque morceau en tranches régulières de 2mm environ. Vous pouvez le faire au couteau ou avec une mandoline.

Prélevez le zeste d'1/2 yuzu, grattez la partie blanche et coupez le zeste en fines bandelettes . Ajoutez-les au yuzu dans un saladier.

Ajoutez également le sel (et le sucre) puis remuez bien pour les répartir.

Placez les tranches de daikon dans un bocal (ou un saladier) bien tassées à plat, pour ne pas les casser, avec le yuzu.

Placez un poids par-dessus, des cercles de verre par exemple (monte-lait) et fermez le couvercle en tassant un peu.

Laissez reposer au frais une nuit minimum ou 2 jours maximum. Au moment de servir, sortez les tranches en petites quantités à la fois et pressez-les fermement dans vos mains pour extraire un maximum d'eau et leur donner du croquant.

Radis red meat au vinaigre sucré

https://www.regal.fr/

- **1 radis red meat**
- **1/2 c à café de sel**
- **Quelques goutes de bonne huile d'olive**

Procédez de la même façon pour les radis red meat :

laissez macérer les tranches au sel et pressez-les le lendemain.

Vous pouvez les servir tels quel ou avec quelques gouttes d'huile d'olive qui en rehaussent délicatement le goût.

Kimchi (corée)

- **1kg de chou chinois**
- **200g de carotte**
- **200g d'oignon blanc**
- **200g de pomme**
- **180g de radis noir**
- **100g de poireau**
- **90g de piments végétal**
- **50g de ciboule**
- **40g d'ail frais**
- **40g de miel**
- **20g de gingembre**
- **8g de piment d'espelette**
- **45ml de tamari**
- **45ml de nuöc mam**
- **1,3 litre d'eau + 90g de sel (=saumure pour faire tremper le chou pour le ramollir)**

1. Couper le chou en tronçons de 4 à 5 cm et le mettre à tremper dans la saumure 2h
2. Pendant ce temps, couper tous les légumes en julienne
3. Dans un cul de poule, préparer la sauce : écraser l'ail, le gingembre et couper les piments en petits morceaux. Rajouter le miel, le tamari, le nuöc mam, le piment en poudre et rajouter les les légumes coupés.
4. Egoutez le chou et rincez-le bien 3 fois pour le dessaler.
5. Rajoutez le chou dans votre sauce aux légumes et malaxez doucement 5 à 10min pour que les légumes dégorgent leur jus.
6. Remplissez vos bocaux en tassant au fur et à mesure pour chasser l'air.
7. Posez une grande feuille de chou sur le dessus qui gardera le kimchi immergé et fermez hermétiquement.

Achards de légumes
(îles créoles)

- **500grs de haricots verts coupés en longueur**
- **1 gros chou vert pommé**
- **1 kg de carottes**
- **4 gros oignons**
- **1 cuillerée et demi à café d'ail pilé**
- **1 cuillerée à soupe de gingembre pilé**
- **sel**
- **½ litre d'huile d'arachides**
- **10 à 15 cl de vinaigre**
- **3 cuillerées à soupe de curry**
- **5 piments verts, allongés comme un doigt, coupés très fin**
-

1. Couper le chou et les oignons en lamelles (à la mandoline)
2. Râper les carottes (la plus grosse râpe)
3. Mettre avec le sel, le curry, le gingembre, l'ail, les piments
4. Bien mélanger et laisser reposer 3 heures
5. Chauffer l'huile
6. Quand elle est brûlante, la verser sur les légumes (sans enlever l'eau)
7. Bien mélanger et couvrir
8. Quand c'est froid, ajouter le vinaigre et remélanger
9. Après une journée au frigo, mettre en bocaux fermés, ce qui doit être mangé dans la semaine, le reste au au frigo ou au congélateur.

Taillade de légumes lacto-fermentés

http://www.tynat.com/

- **Légumes frais au choix : chou blanc, navet, céleri, carotte, radis, betterave etc.**
- **Variantes: Ajouter des aromates : cumin, laurier, thym, coriandre.**

1. Tailler finement le chou. Râper les autres légumes.
2. Mélanger le chou et les légumes râpés dans un grand saladier. Ajouter du sel fin : env. 1 à 2 % du poids des légumes. (1 cuillère à café bombée = 10 g de sel fin). 1 kg de légumes > 10 à 20 g de sel.
3. Déposer et presser les légumes avec un pilon dans les bocaux
4. Remplir jusqu'à 2 cm du bord maxi.
5. Compléter jusqu'à 1 cm du bord avec de l'eau salée (30 g env. par litre), portée à ébullition puis refroidie.
6. Lacto-fermentation : laisser les pots 2 à 3 jours, à une température de 22 à 25 °, sur une assiette, sans trop serrer les couvercles. Le pot doit déborder : cela est bon signe !
7. Vérifier ensuite que les légumes sont bien recouverts d'eau. Sinon recouvrir avec de l'eau salée, portée à ébullition puis refroidie.
8. Serrer les couvercles des pots.
9. Ranger ensuite les pots au réfrigérateur ou dans un local frais pour une bonne conservation. A consommer après 2 à 3 semaines de stockage.
10. Pour bien profiter des vertus des légumes lacto-fermentés, il faut les consommer crus, en petites quantités (1 c. à s. par assiette).

Choux de Bruxelle lacto-fermentés

- **Choux de Bruxelles**
- **1/4 d'oignon blanc**
- **2 gousses d'ail**
- **4 ou 5 feuilles de céleri**
- **Saumure à 3% (30 gr de sel par litre d'eau)**

Enlever les feuilles abîmées des choux de Bruxelles, les passer rapidement à l'eau, les égoutter. Préparer l'oignon et l'ail

En emplir des bocaux jusqu'à 2 cm du bord, en tassant ; les couvrir avec la saumure, fermer hermétiquement… (Pour mieux maintenir les légumes bien tassés, on peut les couvrir d'un anti-monte-lait)

La lactofermentation : Le démarrage se fait à température ambiante, durant 5 à 7 jours selon la saison ; à la fin de cette première phase, on voit des bulles et la saumure qui se trouble, après 3 semaines, le légume change de couleur, comme cuit.La fermentation ne s'arrête pas, elle va continuer plusieurs mois ; plus elle sera au froid, moins elle ira vite et moins le goût sera acide. À une température idéale de 15 à17°C les légumes sont prêts en 3-4 semaines, déjà bons à consommer, acidulés, légèrement pétillants, de saveur fermentée douce et agréable.La fermentation se stabilise après plusieurs mois.

Un bocal non entamé peut se garder plusieurs années, quelle que soit la température ambiante.

Consommation : On peut les déguster "mi-crus" en salade, ou les faire cuire rapidement à l'eau non salée, accommodés comme des choux frais, ou les réchauffer à la poêle.

oeufs de cailles au vinaigre

http://lacuisinedecoco.over-blog.com/

- **- 36 oeufs de cailles**
- **- 4 brins de thym**
- **- 4 feuilles de laurier**
- **- 1 cuillère à soupe de poivre en grain**
- **- assez de vinaigre blanc (à raison de 2/3, soit environ 300ml) et d'eau (à raison d'1/3, environ 150ml) pour recouvrir les oeufs dans le bocal**
- **- 1 cuillère à soupe de gros sel**
- **- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc**

1. faites cuire 4 minutes vos oeufs de caille dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'1 cuillère à soupe de gros sel et d'1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
2. une fois cuits, faites-les tremper dans de l'eau froide puis écalez-les
3. déposez-les au fur et à mesure dans un bocal en intercalant les herbes aromatiques et les grains de poivre
4. finissez en remplissant le bocal du mélange vinaigre blanc-eau
1. placez-les au réfrigérateur et attendez 2-3 jours avant de les déguster !

Mon tonton disait que les oeufs préparés ainsi pouvaient se garder indéfiniment : je n'irais pas jusque là et puis, ils partent tellement vite que je n'ai jamais eu l'occasion de faire le test !!

oeufs de cailles au betteraves

- **Pour 6 oeufs : 1 betterave rincée (une grosse ou 2 petites), 1 oignon pelé et émincé, 2 gousses d'ail épluchées, 1 grosse pincée de sel, 3 grosses cuillères à soupe de sucre en poudre, 250 ml de vinaigre de cidre ou d'alcool, 1 feuille de laurier, 1 cuillère a café de graine de moutarde, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 1 cuillère a cafe de poivre en grain (et plus d'épices si affinités)**

1. Dans une casserole, place les betteraves, couvre d'eau et porte à ébullition. Laisse cuire jusqu'à ce que les betteraves soient tendres (en 15-20 mins en fonction de la taille). Egoutte et rince à l'eau froide. Pêle les betteraves et coupe les en rondelles.

2. Pendant que les betteraves cuisent, place les oeufs dans une casserole et recouvre d'eau. Porte à ebullition. Compte 10 min à partir de l'ébullition. Egoutte les oeufs et place les dans l'eau froide. Laisse refroidir. Ecale les oeufs.

3. Dans une casserole, ajoute l'oignon, l'ail, le sel, le sucre, le vinaigre et les épices. Porte à ebullition et laisse mijoter pendant environ 5 minutes en touillant de temps en temps. Laisse refroidir complétement

4. Dans un grand bocal, ajoute les oeufs, les betteraves et la marinade. Agite un peu le tout pour mélanger les ingrédients (bocal fermé bien sur!).

5. Et zou au frigo pour une bonne nuit (minimum) de trempette.

   Se conserve plusieurs semaine au réfrigérateur.

   Ne jetez pas votre vinaigre mais refaites cuire des oeufs de cailles qui remplaceront dans le bocal ceux déjà engloutis !

Saumon mariné aux carottes

https://www.regal.fr/

- **800 g Filet de saumon sauvage**
- **3 Carottes**
- **1 Bel oignon rouge**
- **3 Feuilles de laurier**
- **1 Petit bouquet de thym**
- **30 cl Vinaigre de riz**
- **100 g Sucre**
- **3 c. à soupe Poivre 5 baies**
- **25 g Sel**

1. Tranchez le saumon en sashimis (coupez-les en pavés d'environ 5 cm de largeur, puis en **tranches** et les **tranches** en lamelles d'environ 2 cm en prenant soin de retirer les arêtes éventuelles.

2. Pelez et coupez les carottes en fines rondelles et l'oignon en demi-rouelles.

3. Dans une casserole, faites chauffer le sucre, le sel et le vinaigre jusqu'à ce que le tout soit bien fondu. Laissez refroidir.

4. Dans 3 bocaux, répartissez le laurier, le saumon, les carottes, l'oignon, le thym et le poivre 5 baies.

5. Versez du vinaigre assaisonné à hauteur et entreposez au frais pendant 24 h. Dégustez bien frais.

Pickles de rhubarbe

https://passion-cuisine.blog/

- **200 g de rhubarbe rose ou verte**
- **10 g de gingembre frais**
- **120 ml de vinaigre de cidre**
- **1 c. à soupe de baie de genièvre**
- **2 clous de girofle**
- **1 c. à café de sucre en poudre**
- **1 pincée de sel**

1. Laver la rhubarbe et la sécher. La couper en tronçons d'1,5 cm environ. Éplucher le gingembre et l'émincer en tranches fines.

2. Mettre les tronçons de rhubarbe ainsi que les tranches de gingembre dans un bocal stérilisé avec les baies de genièvre et les clous de girofle.

3. Mélanger le vinaigre avec le sucre et le sel dans une petite casserole. Porter à ébullition. Lorsque le mélange bout, le verser dans le bocal sur les tronçons de rhubarbe jusqu'en haut du bocal (cela doit déborder).

4. Refermer le pot et le retourner. Laisser refroidir avant de stocker au frigo pendant minimum une semaine.

5. Les pickles de rhubarbe peuvent être mangés dans une salade, pour apporter une petite note sucré salé. Ils sont également excellent pour accompagner une raclette, de charcuterie. du fromage à pâte pressé comme le comté,

testé, proposé est présenté par les participants
des ateliers CréaBoco

LIVRET DE PRÉPARATIONS

CréaBoco

Edition Spéciale

Pickles

Des idées originales et (ré)créatives