

RECETTE PICKLES DE CHOU ROUGE OU BLANC

PRÉPARATION

- 1) Couper le chou très finement et réserver de côté.
- 2) Dans un bol : mettre le vinaigre de cidre ou de riz, le sucre, le sel et mélanger.
- 3) Couper les gousses d'ail en deux et les mettre dans le bocal.
- 4) Mettre la moitié du chou dans le bocal et y ajouter les herbes. Mélanger.
- 5) Ajouter le chou restant.
- 6) Verser le mélange vinaigre + sucre + sel dans le bocal.
- 7) Rajouter de l'eau chaude pour recouvrir le tout. Appuyer un peu sur le dessus pour mélanger le tout. Couvrir.
- 8) Attendre 4 avant de le déguster.

CONSEILS :

Vous pouvez faire la même chose avec des oignons, des courgettes, des carottes.

Utilisez ses pickles pour agrémenter vos salades ou encore vos buddha bowl.

INGRÉDIENTS

- ½ chou rouge ou blanc
- 250g de vinaigre de cidre ou de riz
- Eau chaude suffisante pour recouvrir les ingrédients
- 2 càs d'huile d'olive (facultatif)
- 2 càs de sucre
- 1 càs rase de sel gris naturel
- Herbes : Feuille de laurier / Thym
- 2 gousses d'ail

MATÉRIEL

- 1 bocal hermétique
- 1 bol

