

Mixed pickles classiques

Préparation et cuisson: env. 40 min. Pour 3 bocaux d'env. 5 dl

3 bocaux préparer (voir ci-dessous)

300 g de mini-épis de maïs
300 g de brocoli, en bouquets
2 poivrons rouges, en huit
eau salée, bouillante

cuire les légumes par portions env. 2 min, en les tenant croquants, bien égoutter, remplir jusqu'à env. 2 cm du bord des bocaux propres préchauffés

6 dl d'eau
4 dl de vinaigre de vin blanc
50 g de sucre
3 gousses d'ail
3 feuilles de laurier
1 c. à café de grains de poivre noir
1 c. à café de sel

porter le tout à ébullition dans une casserole, verser bouillant sur les légumes; remplir les bocaux à ras bord. Fermer les bocaux sans attendre, laisser refroidir sur une surface isolante. Test du vide d'air, voir à droite

Conservation: au frais et à l'obscurité, env. 6 mois. Une fois le bocal ouvert, le conserver au réfrigérateur, consommer rapidement les mixed pickles.

► **Recette voir p. 2.**

Par 100 g: lipides 0 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 6 g, 145 kJ (35 kcal)

Préparer les bocaux et bouteilles

Les bocaux et bouteilles, couvercles et joints en caoutchouc doivent être propres, voire stériles, pour éviter la formation de moisissures. Contrôler les joints en caoutchouc des bocaux et bouteilles, remplacer les joints fissurés ou cassants. Laver bocaux, bouteilles et couvercles avec le programme le plus chaud du lave-vaisselle ou laver soigneusement à la main, à l'eau très chaude et avec du produit à vaisselle. Ne pas sécher les bocaux ni les bouteilles. Pour les bocaux munis d'un joint en caoutchouc, placer la languette de ce dernier en évitant qu'elle soit recouverte par l'étrier. Remplir et fermer bocaux et bouteilles sans attendre.



Test du vide d'air
Bocaux avec fermeture à agrafes: après refroidissement, retirer les agrafes; le couvercle doit rester bien fermé (vide d'air). Fixer à nouveau les agrafes. Si un bocal s'ouvre facilement, remettre le contenu en bocal à chaud comme ci-dessus.
Bocaux à couvercle fileté: le couvercle doit être légèrement concave en son centre et ne pas céder à la pression.
Conservation: env. 12 mois.

Betty Bossi

Salade aux mixed pickles

Préparation: env. 10 min

Plat principal pour 2 personnes, entrée pour 4

Salade: mettre dans un saladier 250 g de **pommes de terres en robe des champs** (fermes à la cuisson), en tranches d'env. 5 mm, 2 **cervelas**, coupés en deux et en tranches d'env. 1 cm, et 1 bocal de **mixed pickles classiques** (p. 1), légumes coupés en deux.

Sauce: remuer dans un bol $\frac{1}{2}$ cs de **moutarde douce**, 3 cs d'**huile de colza** et 3 cs du **liquide des mixed pickles**, assaisonner avec du **sel** et du **poivre**, mélanger à la salade.

Parsemer de 1 cs de **ciboulette**, finement coupée.

Servir avec: du pain blanc.

Par personne: lipides 45 g, protéines 18 g, hydrates de carbone 19 g, 2287 kJ (547 kcal)

