



Légumes fermentés – pickles – macérés dans du vinaigre



Ingrédients pour les betteraves de chiogga fermentées au gingembre et curcuma

- 3 betteraves
- 100 g de curcuma frais
- 1 morceau de gingembre
de 2,5 cm finement tranché
- 1 c. à soupe d'eau salée au sel marin

Préparation

1- Trancher les betteraves, le curcuma et le gingembre en fines tranches.

2- Mettre les légumes dans un bocal.

3- Mélanger le sel à l'eau jusqu'à sa dissolution, puis verser la saumure dans les bocaux pour recouvrir les betteraves. Immerger les légumes avec un récipient, comme un autre bocal qui renterait à l'intérieur du premier, et couvrir. Poser les bocaux sur une petite assiette et laisser fermenter à température ambiante (18 à 25 °C).

4- Une fois satisfait de la saveur et de l'acidité, retirer les poids.
Mettre un couvercle et mettre au réfrigérateur.



Ingrédients pour les mini-carottes fermentées

- Huile d'orange
- 2 bouquets de mini-carottes
- 1 à 3 c. à soupe d'eau salée au sel marin

Préparation

1- Dissoudre le sel dans l'eau

2- Placer les carottes dans le bocal et verser le liquide sur les carottes, en laissant 2 à 5 cm d'espace en haut.

3- Si nécessaire, appuyer sur les carottes pour les faire immerger dans la saumure.

4- Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique, un couvercle avec vide d'air ou un filtre à café sécurisé par un élastique.

5- Laisser fermenter à température ambiante (15 à 21 °C de préférence) jusqu'à obtenir la saveur et la texture désirées.

Ingrédients pour la choucroute au chou épicé, aux pommes et au fenouil

- 1 bulbe de fenouil de taille moyenne
- 1 chou vert de taille moyenne
- 3 pommes à tarte fermes, sans les pépins et tranchées
- 2 c. à soupe d'eau salée au sel marin

Préparation

1- Trancher les pommes, le fenouil et le chou
Mélanger le chou, les pommes et le fenouil dans un bol avec du sel, en malaxant le chou pour aider le sel à pénétrer

2- Placer le mélange de chou dans un bocal en verre et appuyer dessus jusqu'à ce que suffisamment de liquide ressorte pour le recouvrir.

3- Placer un poids sur le dessus.

Ingrédients pour le chou et les petits pois macérés dans du vinaigre

- 1 tête de chou-fleur
- 200 g de petits pois
- 2 c. à soupe de sel
- 500 ml de vinaigre distillé
- 200 g de sucre cristallisé
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de curcuma moulu
- 1/2 c. à café de flocons de piment

Préparation

1- Casser le chou-fleur en fleurons, les placer dans un bol et saupoudrer de sel. Ajouter les petits pois frais, couvrir et laisser reposer une nuit. Le lendemain, bien laver et sécher.

2- Mettre les épices, le sucre et le vinaigre dans une casserole et faire mijoter, remuer jusqu'à dissolution du sucre.

3- Mettre le chou-fleur et les petits pois dans les bocaux, puis verser dessus le vinaigre chaud jusqu'à recouvrir complètement le chou-fleur.



Ingrédients pour les carottes macérées dans du vinaigre et du whisky

- 3/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme (5 % d'acidité)
- 1/4 tasse de vinaigre blanc (5 % d'acidité si vous prévoyez de le traiter vous-même)
 - 1 tasse d'eau
 - 1 et 1/2 c. à soupe de sel kasher

Préparation

1- Dans une large casserole, mélanger le vinaigre de cidre de pomme, le vinaigre blanc, l'eau et le sel.

2- Faire bouillir à feu moyen à vif, puis réduire à feu mitonnant et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 10 minutes. Retirer la casserole du feu, ajouter les carottes et laisser reposer pendant 5 minutes.

3- Remplir ensuite les bocaux des carottes. Ajouter l'ail et l'aneth. Ajouter le sirop d'érable et le whisky dans le bocal.

4- Verser de la saumure chaude sur les carottes.

5- Remuer ou mélanger doucement avec la poignée d'une cuillère en bois propre et tapoter pour retirer les bulles.

6- Mettre un couvercle aux bocaux et laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.



La petite histoire...

1967-1977 Europe de l'Est

Les « pickles » sont des assortiments de petits légumes marinés dans du vinaigre, comme des petits pois, du chou, du chou-fleur et des carottes.

Si la salaison, la dessiccation et le fumage altèrent le goût des denrées et ne présentent pas de garantie contre la putréfaction, à l'aube du 19ème siècle, un inventeur français, Nicolas Appert, met aux point un procédé de stérilisation thermique des aliments dans des bocaux. Cette méthode est immédiatement vue comme une assurance contre les disettes et les pénuries, et une façon d'échapper à la saisonnalité des produits. Les conserves n'entrent cependant dans la consommation ordinaire en Europe occidentale qu'après la première guerre mondiale.

En revanche, en Europe centrale et orientale, elles vont jouer un rôle appréciable pour lutter contre la pénurie inhérente aux économies socialistes. Les gens vont mettre eux-mêmes en conserves, par stérilisation ou par fermentation dans du vinaigre ou de l'alcool, des légumes et des fruits qu'ils font pousser dans leurs lopins à la campagne.