



GIARDINIERA

C'EST UNE TRADITION FAMILIALE

« Trallalero Trallallá...Voici une idée géniale pour profiter toute l'année de vos légumes préférés ... comme on faisait avec la nonna Gina ! »

Les bons gestes :

- Utiliser les gants pour la mise en bocaux.
- Laisser reposer les bocaux remplis la tête en bas pendant 24h couverts d'un torchon à l'abri de la lumière.

Puis les remettre droits et laisser mariner au moins 15 jours avant utilisation, vous pouvez les conserver jusqu'à un maximum d'un an (si vous arrivez à résister).

INGRÉDIENTS

- 1kg de légumes
- 300g vinaigre blanc
- 100g huile d'olive
- 100g sucre
- 30g gros sel marin
- Ail 3 gousses par pot
- Thym petite branche par pot
- Baies de Coriandre
- Baies de Poivre (nous avons utilisé du Timut)

RECETTE :

LES ÉTAPES :

1. Couper les légumes tous de la même taille
Attention : ne coupez pas les légumes trop petits.
2. Dans une poêle verser le vinaigre blanc, le sucre, l'huile d'olive et le sel gros. Porter à ébullition.
3. Plonger les légumes dans le mélange bouillant pour quelques minutes pour les laisser bien al dente.

Conseil : différents légumes, différentes cuissons, donc il faut les cuisiner séparément les légumes.
4. Sortir les légumes, faire refroidir quelques instants et après, avec les gants, placer les légumes dans le pot.
5. Terminer le pot avec les gousses d'ail, le thym, la coriandre et verser le mélange de vinaigre encore chaud jusqu'à remplir le pot.
6. Bien fermer le pot et laisser reposer les bocaux remplis la tête en bas pendant 24h couverts d'un torchon à l'abri de lumière.

Attention : le pot doit être stérilisé dans le four à vapeur ou dans l'eau bouillante.

