

Pickles de légumes



Recettes100faim.fr

Pour 1 bocal de 500 mL | Préparation et cuisson : 10 minutes | Repos au frais : 3 jours

270g de légumes (selon les saisons) : 1 petite carotte (90g) + 1/4 concombre (90g) + 1 petit oignon rouge (90g)
Eau 150 mL
Vinaigre blanc/d'alcool 100 mL
Sucre blanc 50g
Sel fin (ou gros sel) 1 càc

1. Laver le concombre et garder la peau. Le couper en **rondelles**.
2. Eplucher l'oignon et le découper en **fines lamelles**.
3. Eplucher la carotte et la découper en **fines rondelles**.
4. Dans une **casserole** : faire **bouillir** l'eau, le vinaigre blanc, le sucre et le sel 2 minutes.
5. Dans un **bocal en verre** : déposer les légumes (il doit rester 1/4 d'espace libre) et **verser** le mélange chaud par-dessus (eau, vinaigre, sucre, sel) pour les recouvrir.
6. **Fermer** le bocal, mélanger et laisser refroidir.
7. Quand le pot est bien froid, laisser macérer **au frais au moins 3 jours** avant de déguster.

Conseils & astuces de diététicienne :

- Variez les légumes selon les saisons ! Radis (noir ou rouge), chou-fleur, choux rouge...
- Pendant les 3 jours de repos au frais, secouer 1x par jour le bocal.
- Ces pickles sont parfaits pour l'apéritif ou les salades.
- Conservation : dans un bocal hermétique, toujours au frais et à consommer dans les 2 semaines environ.

