

VISITEZ AUSSI

FRAÎCHEMENT PRESSÉ

Comment faire des marinades express



Crédit photo : Marie-Ève Laforte

Vous pensiez peut-être que faire des marinades c'était une corvée super longue et compliquée? Détrompez-vous! On peut en faire en petites quantités et en quelques minutes seulement. Elles seront prêtes à manger presque immédiatement! On s'en sert de multiples façons: pour ajouter à nos sandwichs et wraps, dans nos salades et nos burgers... Et bien sûr comme accompagnement pour tous nos lunchs et nos soupers!

Voici une **recette de marinade express** que vous pouvez faire avec des **courgettes**, des poivrons et des radis (comme sur l'image), mais aussi avec des **concombres**, des **oignons**, des bâtonnets de carottes, des haricots, du chou-fleur en petites florettes...



Crédit photo: Marie-Ève Laforte

Comme on ne les stérilise pas, ces marinades sont faites pour être consommées rapidement. On les garde au frigo et on les mange en quelques semaines. Comme les légumes ne sont pas cuits, ils vont garder un certain croquant, plus que dans les marinades traditionnelles.

La procédure



C'est vraiment simple :

1. On prépare les légumes (on les lave, les épluche si nécessaire et on les coupe).
2. On met les légumes dans des pots Mason propres, en les remplissant aux 3/4.
3. On combine les ingrédients liquides de la marinade de base (voir ci-dessous) dans une casserole et on fait chauffer en mélangeant au fouet jusqu'à ébullition.
4. On verse le liquide chaud sur les légumes directement dans le pot.
5. On ferme le pot. C'est prêt à manger dès que c'est assez refroidi!

Vous aimerez aussi:

Quoi faire avec des cornichons?

17 trempettes pour manger plus de légumes

5 astuces pour manger plus de fruits et légumes sans se casser la tête

La recette de marinade de base



Pour remplir ces trois pots, on a eu besoin du mélange suivant :

- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1/4 de tasse de sucre
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé d'aneth
- 1 c. à thé de graines de moutarde
- 1/2 c. à thé de flocons de piments forts

Des variantes



Le vinaigre blanc peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc, du vinaigre de cidre de pommes ou du vinaigre de riz. On peut également faire un mélange (sur la photo, on a utilisé moitié vinaigre de vin blanc et moitié vinaigre de riz).

Le sucre peut être remplacé par du miel.

On pourrait également varier les épices selon les légumes ou selon nos goûts : curcuma, épices à marinades, piment de la Jamaïque, carvi, poudre d'ail, grains de poivre entiers, coriandre, anis étoilé...

On peut ajuster la quantité de liquide en conservant les proportions suivantes : la même quantité d'eau et de vinaigre + 1/4 de cette quantité en sucre (par exemple 1/2 tasse d'eau et 1/2 tasse vinaigre + 2 c. à soupe de sucre). Les épices peuvent être également ajustées en conséquence.

Essayez aussi nos 12 recettes qui vous feront aimer les betteraves:

