

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LES LÉGUMES MARINÉS

PRÉSENTATION

- Méthode de conservation des aliments qui, **grâce au vinaigre**, permet d'obtenir un **milieu acide** inhibant la croissance des micro-organismes qui altère les légumes.
- Possible de le faire avec à peu près **tous les types de légumes**, sauf les feuillus.

CONSERVATION

- Si mis en conserve: **plusieurs mois à température ambiante**.
- Sinon, laissez **mariner 2 semaines** au **réfrigérateur** et utilisez dans les **3 mois** suivants.



ASTUCES CUISINE

- Règle générale: **Une part d'eau pour une part de vinaigre** avec un peu de **gros sel** et de **sucre** qu'on fait bouillir et que l'on verse en pot sur les légumes que l'on veut conserver.
- **Aromatisez** avec ce que vous souhaitez! Feuille de laurier, graines de moutarde, de coriandre, de fenouil, piment de la Jamaïque, flocon de chili, ail, oignon, fines herbes, etc!
- Utilisez ces légumes comme **condiments** dans un sandwich, dans des salades ou sur un plateau apéro.
- Après avoir consommé les légumes marinés, réutilisez la marinade comme base de **vinaigrette**!

Référence: <https://zoneboreale.com/guide-bonnes-pratiques-de-conservation-de-transformation-aliments/>

Pour accéder à nos fiches recettes: [Moissonrimouski.org/les-fruits-partages/](https://moissonrimouski.org/les-fruits-partages/)