FICHE DE RECETTE

Pickels de légumes
Oh My BOX!
Condiments

Type de recette	
Nombre de portions	20
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	3,1 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,15 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
toute sorte de légumes ! (sauf les pommes de terre !)	kg	0,5	4	2,00
aromates à votre guise (gingembre, ail, piments, basilic, estragon...)				
eau de distribution	litre	0,25		
sel	CS	1		
vinaigre de cidre BIO	litre	0,25	4	1,00
sucre	CS	2	0,026	0,05
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Epeluchez et détaillez les légumes. Portez à ébullition le mélange eau/vinaigre/sucre. Rajoutez les aromates. Placez les légumes dans un bocal avec des herbes fraîches ou des épices et recouvrez du mélange vinaigré (1 cm au dessus des légumes). Laissez refroidir et réservez au frais (idéalement laissez mariner 2-3 jours avant de consommer). Attention laissez un espace d'environ 2 cm entre les légumes et le couvercle du bocal
conservation 3 semaines après ouverture si le bocal n'est pas fermé hermétiquement.
Conservation 1 an si fermé hermétiquement.

BIOWALLONIE

GREEN DEAL
Cantines Durables

Avec le soutien de la Wallonie