



Une recette à déguster ou à offrir : Moutarde au miel « faite maison »

Parmi les plantes de la Bible, on trouve la moutarde. Jésus en a même parlé dans une de ses paraboles.

Mais comment passe-t-on de cette petite graine au pot de condiment qui relève le goût de nos plats ? Voici une recette qui t'invite à cuisiner toi-même ta moutarde ... En y ajoutant du miel, autre ingrédient biblique, tu lui donneras une petite note festive.

Ingrédients : pour un petit pot d'environ 2 dl

- 50 gr de graines de moutarde (jaunes ou brunes)
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 50 ml de vinaigre de pommes
- 50 ml d'eau
- 70 gr de miel liquide
- 50 ml d'huile d'olive
- 30 gr de farine
- ½ cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ½ cuillère à café de sel
- 1-2 pincée de poivre moulu



Comment faire ?

1. Ecrase grossièrement les graines dans un bol, puis recouvre-les avec le vinaigre de pommes et l'eau.
Laisse tremper environ 8 heures (ou toute une nuit).
2. Verse les graines trempées et leur liquide dans le bol d'un mixer. Ajoute le reste des ingrédients.
Mixe plus ou moins finement, en fonction de la texture que tu désires donner à ta moutarde : donne quelques tours de mixer pour obtenir une moutarde à gros grains ou mixe plus longuement si tu veux une moutarde presque lisse.
3. Verse ton mélange dans le pot et laisse-le reposer 2 jours sans couvercle au frigo. Puis referme ton pot et laisse-le attendre encore 2 semaines, toujours au frigo : plus tu attends, plus son côté piquant va s'adoucir¹.



Et hop ! voilà un cadeau de Noël tout trouvé

D'après une recette de Audrey cuisine, sur <https://www.audreycuisine.fr/2018/02/10/moutarde-maison-au-miel/>

¹ Mais cela restera quand même une moutarde assez forte...