

Une moutarde comme j'aime, qui fait froncer et pique le nez, voir éternuer, pleine de saveurs et de surcroît bonne pour la santé !

Il te faut faire une *préparation de base* (qui se conserve quelques semaines au frigo).

Moutarde base :

avec :

1 tasse de graines de moutarde à moudre (dans un blender) quand celles-ci sont moulues ajoute :

Moutarde

Ingrédients :

- 2 tasses de graines de tournesols (Migros - bio)
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 1/4 de tasse de vinaigre de pomme (bio de préférence)
- 1 tasse d'huile d'olive
- 2 c.cafe de Turmeric en poudre
- 2 c.soupe de ton concentré de moutarde ci-dessus

Mixe l'ensemble des ingrédients dans un blender jusqu'à option d'une belle consistance et pour un effet moutarde à l'ancienne il te suffit de rajouter :



1 c.soupe de graines de moutarde

1/2 à 3/4 de tasse d'eau (selon besoin)

N'oublie pas d'ajuster l'assaisonnement à ton goût (poivre, poudre d'ail, etc...)

Moutarde Lacto-fermentée

Ingrédients

- 100g de graines de moutarde
- 40ml d'eau filtrée
- 2 c à café de vinaigre de cidre bio
- 1 c à café de sel rose de l'Himalaya
- 2 c à café de Rejuvelac ou Kéfir de fruits (ou autre probiotique)
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de Curcuma frais si possible
- 30 gr de dattes
- 30 gr de graines de tournesol
- 1 jus de citron

Fais tremper les graines de moutarde une nuit, laisse les pré-germer une journée dans un grand bol à l'air libre (recouvert d'un linge propre).

Mixe ensuite tous les ingrédients cités ci-dessus et une moutarde apparaîtra !

Remplis un bocal en verre avec cette préparation. Laisse la « lacto-fermenter » à température ambiante durant 3 jours...

Cette moutarde apporte une meilleure digestion et stimule le système immunitaire.

Miami et bonne dégustation avec une tartine de cresson de fontaine à la moutarde.



A samedi prochain pour une nouvelle recette.

Wendy G.