

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 consistence 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.