



LES CORNICHONS FRAIS

Vous êtes en train de faire des cornichons pour toute l’année mais au marché le marchand avait glissé quelques vraiment trop gros cornichons . Qu’a cela ne tienne ils sont trop chers certes, mais finalement vous allez en profiter quand même avec une délicieuse entrée car en les considérant comme des concombres vous serez agréablement surpris : c’est plus doux et moins âpre .

cornichons frais à l’huile de soucis

Comme vous étiez en train d’utiliser la recette des “**cornichons sans sel et sans foncilles**” de LVC ? pas de problème vous allez les faire en même temps que vos bocaux .

Sinon , relisez là pour vous la remettre en mémoire

Ingrédients

gros cornichons frais nettoyés(note 1)
du vin blanc doux

demain ou tout à l’heure:

de l’huile d’onagre de votre réserve
des tomates du jardin

et

des olives noires(Attention les “sans sel” c’est hyper salé, pour le coup d’oeil prenez des morceaux de pruneaux : ce sera aussi joli et aussi bon ... mais différent)

du vinaigre aromatisé pour cornichons LVC

“huile du hibou en colère”
quelques rondelles de citron

Méthode :

Nettoyage des cornichons :

Même **astuce** : préparez les en même temps que les autres

Le vinaigre “aromatisé” des “tichons sans foncilles”

pas de changement , Finissez de remplir vos bocaux et il va sûrement vous en rester . Vous l’utiliserez refroidit : cela sera suffisant et vous donnera un produit moins acide .

Du reste vous allez sûrement vous resservir de cette recette et il vous suffira de ressortir votre bouteille de vinaigre aromatisé

Si vous utilisez du vinaigre de vin “maison” de votre vinaigrier, ce sera plus doux mais aussi plus “coloré” : les cornichons brunissent plus



Préparez vos cornichons en les coupant en deux , puis fendez les de telle façon qu’on puisse les ouvrir en éventail : (voir photo page suivante)

T.S.V.P -->

Mettez-les dans une petite jatte et couvrez les d’un mélange vin blanc doux + vinaigre aromatisé (sauf si vous aviez déjà mis du vin blanc dans votre vinaigre) .

Il suffit qu’ils marinent une ou 2 heures seulement : cela dépend des fruits (Eh oui le cornichon est un fruit!). ET cela dépend de vos goûts donc goûtez c’est le mieux

LE LENDEMAIN, disons plus tard , au moment du service :

Égouttez bien vos cornichons et voyez la note technique 2 au besoin.



Dressez les sur le plat avec des morceaux de tomates , des quarts de rondelles de citron et des morceaux d’olives noires .

Comme je vous l’ai dit dans les ingrédients : les olives c’est hyper salé, donc optez pour des morceaux de pruneaux : ce sera aussi joli et aussi bon ... mais différent

Arrosez avec de l’huile d’onagre (ne pas les noyer , juste assaisonner) et quelques gouttes d’ “huile du hibou en colère” . Méfiez vous c’est fort !

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Comme toujours il vous faut des produits très frais car avec de mauvais produits de base on ne peut pas faire de bons produits finis . Ils doivent être bien “croquants” . On vérifie avec les dents (attention c’est âcre!) ou plus simplement en en cassant un douteux entre les doigts . Ca craque ?? tout va bien

(note 2) UNE ASTUCE pour ceux qui ont des problèmes d’acidité gastrique , mettez les dans de l’eau tiède lorsque vous les sortez de la marinade quelques instants, égouttez , puis rincez à l’eau glacée avant de les sécher pour les utiliser,

Enfin, pour ceux qui ont encore des problèmes même avec cette méthode , mettez un peu de bicarbonate de soude dans l’eau tiède . le reste sans changement . Ca devrait marcher !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gras”, pour les “sans gluten” et pour les “sans sel” on en a pas mis donc c’est parfait !

Pour les “sans sucre” moins d’un gramme d’hydrates de carbone aux 100 grs ! c’est presque idéal... car même ceux-là, vous n’en mangerez pas un kilo !!!

Vous connaissez ma formule : **ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**

On va dire aujourd’hui que pour une fois

ON I VA , CÉ TOU BON