



SUCRE ou SELS PARFUMES

Nous allons fabriquer un sucre “concentré” très parfumé qui pourra être utilisé à très faible dose et qui parfamera beaucoup notre cuisine

Ingrédients

sucré en poudre dans un grand bocal	ou	sel marin sec dans un grand bocal
	ou	
des épices fermées dans un sachet de toile	ou	des plantes séchées dans un sachet
selon le résultat que vous souhaitez obtenir		

Méthode :

Dans de petits sacs de toile fines mettez des bâtons de cannelle, des gousses de vanille , des graines de cardamome; un ou deux clous de girofle (attention c’est fort !), des baies de genièvre et une noix de muscade .

Dans d’autres petits sacs de toile fines mettez des plantes séchées (feuilles de menthe, de verveine ,de mélisse ou de tilleul selon vos goûts).

Enfouissez vos petits sacs dans le sel ou le sucre selon le cas , fermez très hermétiquement et secouez régulièrement pour que tout le contenu “s’imbibe” du parfum . Attendez quelques jours au moins avant de les utiliser bien sûr . Vous voulez savoir si c’est “au oint ??? Goûtez c’est le meilleur test !

Dans chacun des cas vous obtenez un produit très parfumé et immédiatement disponible pour votre cuisine future . Bien entendu choisissez épices et plantes séchées en fonction de vos goûts

Vous pouvez bien sûr n’utiliser qu’un seul épice ou une seule plante ou un mélange personnel de plantes et d’épices qui vous plait particulièrement mais sachez que certains mélanges sont “détonants” ! Alors testez avant de faire cela “en grand”

NOTE TECHNIQUES

N’utilisez pas de poudre qui se répandrait dans le sel ou le sucre et les coloreraient au besoin .

NOTES DIETETIQUES

SI VOUS ETES AU REGIME “SANS SEL” CHOISISSEZ LA VERSION “SUCRE”

SI VOUS ETES AU REGIME “SANS SUCRE” CHOISISSEZ LA VERSION “SALEE”

et puis vous savez bien : ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !