



BLIND FOOD TEST



CRÉMEUX DE PAIN

INGRÉDIENTS :

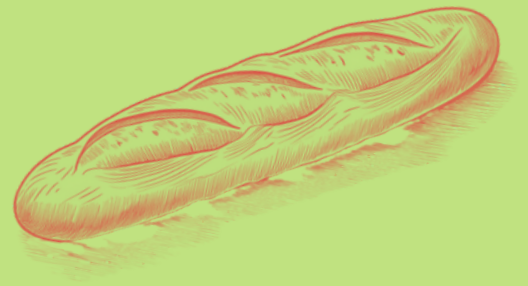
- Vieux pain
- Crème liquide
- Lait

RECETTE :

- Sel et poivre

1. Coupez le vieux pain en petit morceaux
2. Ajoutez les dans une casserole et immergez les avec du lait et de la crème à parts égales
3. Faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes, en remuant régulièrement
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût
5. Si la texture est trop épaisse, rallongez avec un peu plus de crème.

Servez chaud et régalez-vous !





BLIND FOOD TEST



MARMELADE DE KIWI

INGRÉDIENTS :

- 10g de kiwi
- 80g de sucre

RECETTE :

1. Épluchez et coupez les kiwis en morceaux
2. Dans une grande casserole, mélangez les kiwis, le sucre et un filet d'eau
3. Laissez cuire à basse température pendant au moins 2 heures. Plus vous laissez cuire et plus vous ajoutez de sucre, plus la marmelade caramélisera !
 - a. Mixez ou écrasez la marmelade selon la texture souhaitée
4. Mettez-la en pot et laissez refroidir à température ambiante, puis réservez au réfrigérateur

Cette marmelade légère de kiwi est délicieuse sur des tartines ou dans un yaourt !





BLIND FOOD TEST



HUILE VERTE DE POIREAU

INGRÉDIENTS :

- 50g vert de poireau
- 100g d'huile d'olive

RECETTE :

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen
2. Ajoutez les verts de poireau coupé en morceaux dans l'huile chaude
3. Laissez cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à atteindre l'ébullition, puis éteindre le feu et laissez reposer au moins une heure
4. Filtrez l'huile en la passant au chinois pour retirer les morceaux de poireau
5. Utilisez un torchon propre pour presser l'huile restante ou laissez la décanter, puis assaisonnez selon vos préférences

Cette huile est délicieuse pour assaisonner vos plats !
Vous pouvez également essayer cette méthode avec des épluchures d'oignons.





BLIND FOOD TEST



KETCHUP DE CAROTTE

- INGRÉDIENTS :**
- 200 g de carottes
 - 10cl de vinaigre de cidre
 - 7g de sucre
 - 7g de sel

RECETTE :

1. Épluchez et coupez les carottes en morceaux
2. Faites les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, comme pour une purée
3. Égouttez les carottes cuites
4. Dans un mixeur, mélangez les carottes égouttés avec le vinaigre de cidre, le sucre et le sel
5. Vous pouvez réchauffer légèrement le mélange à basse température pour faire sortir l'excès d'eau, mais évitez de trop chauffer car le vinaigre n'aime pas la chaleur

Ce ketchup de carotte est délicieux en accompagnement ou pour agrémenter vos plats préférés !





BLIND FOOD TEST



TOMATES LACTO-FERMENTÉES

INGRÉDIENTS :

- 2 ou 3 tomates trop mûres
- 20g de gros sel
- 1 bocal hermétique

RECETTE :

1. Lavez les tomates et coupez-les en morceaux
2. Placez les morceaux de tomates et le gros sel dans un bocal hermétique
3. Couvrez les tomates avec de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient complètement immergées
4. Placez un poids sur les tomates pour les maintenir sous l'eau puis fermez hermétiquement le bocal
5. Laissez fermenter au moins 10 jours à température ambiante

Ces tomates sont délicieuses en accompagnement, dans des salades ou pour agrémenter vos plats préférés !





BLIND FOOD TEST



PICKLES DE CHOUX ROUGE

INGRÉDIENTS :

- Chou rouge
- 2 volumes de vinaigre blanc
- 3 volumes d'eau
- 1 volume de sucre

RECETTE :

1. Porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sucre dans une casserole
2. Coupez le chou rouge en lamelles
3. Remplissez un bocal en verre jusqu'au 3/4 avec des lamelles de chou rouge, et recouvrir du liquide bouillant
4. Ajoutez les épices de votre choix et fermez hermétiquement le bocal avec le couvercle
5. Une fois le bocal fermé retournez-le et laissez-le reposer comme ça au moins une heure
6. Vous pouvez ensuite les conserver à température ambiante ou au frais. Dès que le bocal a été ouvert consommez le rapidement !

Ces pickles sont parfaits pour ajouter une touche acidulée à vos plats !

