



CHOU-FLEUR MARINÉ

Recettes de marinade

Marinades, Sel

Temps de préparation: 1 heure

Temps de cuisson: 15 minutes



Pour d'autres délicieuses recettes, visitez

www.selwindsor.com

Ingrédients

1,8 kg	chou-fleur
1,25 L	eau
625 mL	vinaigre blanc (5 % d'acidité)
315 mL	sucre
45 mL	Gros sel à marinades Windsor®
7,5 mL	curcuma (moulu)
1	citron (coupé en 6 morceaux)
15 mL	graines de moutarde
1/2	poivron vert (moyen, coupé en 6 lanières)

Préparation

1. Couper les tiges et les feuilles du chou-fleur, couper en bouquets de 5 cm (2 po) ou moins.
2. Rincer à l'eau courante fraîche; égoutter.

Cuisson

1. Dans un grand chaudron, mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre, le sel et le curcuma.
2. Porter à ébullition ; brasser pour faire dissoudre le sucre.
3. Réduire le feu en laissant mijoter la marinade. Ajouter à la marinade le chou-fleur, 1/4 à la fois.
4. Faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.
5. Déposer le chou-fleur dans des pots stériles.
6. À chaque pot, ajouter : 2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de moutarde, un morceau de citron et une lanière de poivron.
7. Remplir les pots de la marinade chaude, en laissant 1,27 cm (1/2 po) d'espace.
8. Enlever les bulles d'air au moyen d'une spatule non-métallique.

9. Essuyer les goulots et ajuster les couvercles.

10. Faire bouillir 10 minutes dans un grand chaudron rempli d'eau.

Portions : 2 litres (6 pintes)

REMARQUE : Le temps d'ébullition indiqué convient aux altitudes de moins de 300 m (1000 pieds). Pour les altitudes de 300 à 1830 m (1000 à 6000 pieds), faire bouillir 15 minutes ; à plus de 1830 m (6000 pieds), faire bouillir 20 minutes.