

# Recette. Câpres de capucines

*La capucine est un antibiotique naturel qui va renforcer votre système immunitaire avant l'hiver. Délicieusement poivrée, vous pouvez déguster la fleur en salade.*

*Nous vous proposons également de récolter les câpres vertes et croquantes sur des sites non pollués et d'en préparer quelques petits bocaux.*

*Efficace et savoureux, ce condiment « plein de piquant » va désormais accompagner toutes vos salades!*

## Ingrédients

- câpres de capucines
- gros sel
- vinaigre blanc
- eau filtrée
- estragon ou autres plantes aromatiques

## Préparation

Nettoyer les câpres et les essuyer. Les déposer dans une jatte en terre avec du gros sel et couvrir environ 24 heures.

Recueillir les câpres en veillant à isoler les grains de sel. Essuyer les graines si nécessaire, puis remplir aux 3/4 un ou plusieurs bocaux en verre stérilisés. Pour cela, il suffit de plonger les bocaux en verre type « Le Parfait » dans l'eau bouillante.

Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et l'eau (50-50), avec des plantes aromatiques et quelques graines de coriandre. Couper le feu,

puis verser directement le liquide sur les câpres.  
Refermer les bocaux qui pourront être conservés  
plusieurs mois à l'abri de la lumière.

Pour que le goût soit bien développé, il est  
conseillé d'attendre quelques semaines avant de les  
déguster !

Ne pas utiliser de cuillère ou autre ustensile en  
métal pour prélever les câpres.