

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.