

LÉGUMES

Haricots verts au vinaigre, au raifort et au citron

Des haricots relevés d'après la recette de Hege Marie Köster, publiée dans le magazine « essen & trinken ».

Auteur de la recette : Hege Marie Köster · essen & trinken



TEMPS

Préparation : 30 minutes ; cuisson : 90 minutes ;
maturation : 2 semaines

QUANTITÉ

3 bocaux de 1,2 l

Méthode: Marinade au vinaigre et cuisson des bocaux

Saison et ingrédients: Des haricots verts frais

Conservation: Recommandation de Fermentarnia : après refroidissement, conserver au réfrigérateur, y compris après ouverture.

Ingrédients

- ☐ 1 kg de haricots verts
- ☐ 3 piments rouges
- ☐ 50 g de raifort frais
- ☐ 1 l de vinaigre de vin blanc
- ☐ 700 ml d'eau
- ☐ 100 g de sel
- ☐ 1½ c. à soupe de grains de poivre noir
- ☐ 3 bandes de zeste de citron non ciré

Préparation

1. Préparer les légumes

Lavez et équeutez les haricots. Coupez les piments en deux dans la longueur. Pelez le raifort et coupez-le en rondelles.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Haricots verts au vinaigre, au raifort et au citron / suite

2. Porter la marinade à ébullition

Portez à ébullition le vinaigre avec l'eau, le sel et le poivre.

3. Remplir les bocaux

Tassez les haricots, les piments, le raifort et le citron dans des bocaux ébouillantés. Les haricots doivent s'arrêter à 1 cm du bord. Versez la marinade chaude et fermez.

4. Cuire au bain-marie

Placez les bocaux dans de l'eau bouillante, dont le niveau arrive juste sous leur bord. Maintenez une légère ébullition pendant 90 minutes. Retirez les bocaux et laissez-les refroidir sur une grille.

5. Laisser reposer

Laisser reposer selon votre préférence. L'autrice précise que les haricots sont meilleurs après 2 semaines dans le bocal.

Notes de Fermentarnia

Recommandation de Fermentarnia : réfrigérer après refroidissement. La source ne précise pas la température de conservation.

Ne pas diminuer la quantité de vinaigre ni raccourcir les 90 minutes de cuisson. Ne pas remplacer cette cuisson par le simple ajout du liquide chaud. Ne pas manger les haricots verts crus.

Pour servir

Servez avec de la viande ou un cocktail Bloody Mary.

À la loupe

La chaleur et le vinaigre ont des rôles différents

Les haricots verts contiennent des lectines, des protéines dont l'activité diminue avec une cuisson suffisante. Le vinaigre acidifie la marinade, mais cette acidification ne remplace pas la cuisson des haricots. La recette associe donc une marinade au vinaigre et un traitement thermique.

