

LÉGUMES

Gombos au vinaigre, à la moutarde et à l'ail

De jeunes gombos dans une marinade au vinaigre, aux graines de moutarde et au laurier. Une recette de Nichole Dandrea-Russert, publiée par Food Revolution Network.

Auteur de la recette : Nichole Dandrea-Russert · Food Revolution Network



TEMPS

15 minutes + au moins 2 jours au réfrigérateur

QUANTITÉ

4 portions

Méthode: Marinade rapide au vinaigre

Saison et ingrédients: De petits gombos frais et tendres

Conservation: Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 mois dans un bocal propre et fermé.

Ingrédients

- Environ 340 g de gombos frais (2 cups américaines ; environ 12 oz dans la recette originale)
- 1 grosse gousse d'ail finement hachée
- ½ c. à café de grains de poivre noir, facultatif
- Environ 237 ml de vinaigre de cidre biologique (1 cup américaine)
- Environ 237 ml d'eau (1 cup américaine)
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe de sucre de coco, facultatif
- ¼ c. à café de sel ; encore ¼ c. à café si nécessaire

Préparation

1. Remplir le bocal

Laver les gombos. Les placer avec l'ail et le poivre facultatif dans un bocal en verre d'environ 1 l (32 fl oz américaines ≈ 946 ml).

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Gombos au vinaigre, à la moutarde et à l'ail / suite

2. Préparer le liquide

Réunir l'eau, le vinaigre, la moutarde, le laurier, le sucre facultatif et le sel dans une casserole. Porter à ébullition et laisser frémir 5 minutes. Laisser refroidir.

3. Verser sur les gombos

Verser le liquide dans le bocal. Secouer et vérifier que les gombos sont entièrement immergés.

4. Réfrigérer

Laisser au réfrigérateur au moins 2 jours avant de servir.

Conseils

Les quantités en cups américaines et en oz sont celles de la recette originale ; les équivalences métriques sont arrondies. 1 cup américaine correspond à environ 237 ml et 12 oz à environ 340 g. Mesurer le même volume d'eau et de vinaigre.

La moutarde est un allergène. Utiliser des gombos frais, bien lavés et sans parties ramollies. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

Pour servir

Servez avec des plats rôtis, des salades ou sur un plateau de légumes au vinaigre.

À la loupe

Pourquoi le gombo peut être glissant

Le gombo contient du mucilage, un mélange riche en polysaccharides qui lui donne sa texture glissante caractéristique. Couper les fruits en libère davantage. Dans cette recette, les jeunes fruits restent entiers, plutôt que d'être coupés comme pour épaissir une soupe.

