

Comment faire sa moutarde bio



Tuto vidéo que j'ai utilisé : <https://www.youtube.com/watch?v=ZZoEYYOIRaA&t=96s>

Ingrédients

- 250 gr de graines de moutarde bio
- 190 ml d'eau
- 190 ml de vinaigre de cidre bio
- Une cuillère à soupe de sel
- Une petite cuillère à café de curcuma
- Aromates divers (baies roses, estragon ... selon vos goûts)

Préparation :

- Mettre les graines de moutarde dans un grand bocal qui ferme
- Rajouter l'eau, le vinaigre de cidre et le sel
- Bien mélanger
- Attendre 6 jours que les graines fermentent
- Rajouter le curcuma et les aromates
- Mixer, au blender de préférence, mais on peut le faire au mixeur, la texture restera très légèrement granuleuse (on peut rajouter un peu d'eau si la consistance est trop ferme).
- Attendre 3 à 4 jours avant de la consommer pour qu'elle prenne totalement son arôme et vous pourrez la garder plusieurs mois au réfrigérateur.