

# La moutarde, une recette avec les graines :

## LA MOUTARDE MAISON !



### MATÉRIEL :

- ❖ 60 g de graines de moutarde (jaunes et/ou noires)
- ❖ 45 ml de vinaigre de vin blanc, de cidre, ou à défaut du vinaigre blanc
- ❖ 70 ml d'eau
- ❖ 25 ml d'huile végétale au choix
- ❖ 35 g de miel
- ❖ 50 g de farine complète (ou farine de riz pour les sans gluten)
- ❖ 3 pincées de sel et de poivre
- ❖ ½ cuillère à thé de curcuma

### RÉALISATION :

- 1) Faire tremper les graines de moutarde dans le vinaigre 2 heures au minimum. Puis rajouter l'eau et laisser poser 2 heures de nouveau.
- 2) Mixer les graines, le vinaigre et l'eau dans le mixeur.

**Astuce :** Si vous aimez l'effet « moutarde à l'ancienne » avec des graines de moutarde entières, réservez-en un peu pour les incorporez à la préparation finale.

- 3) Ajouter petit à petit l'huile et le miel en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 4) Mélanger ensemble la farine, le curcuma, le sel et le poivre, puis incorporez-les petit à petit dans la préparation.

**Astuce :** Rajoutez les graines que vous avez mises de côté.

**Astuce de conservation :** Une fois mise dans son pot, vous pouvez mettre quelques millilitres d'huile végétale sur le dessus de la moutarde pour qu'elle se conserve plus longtemps.



écoquartier

