Cuisine et recettes résilientes

- Cuire sans électricité
- Fabriquer sa moutarde
- Conserver avec la lacto-fermentation
- Fabriquer du kombucha

Cuire sans électricité

Plusieurs alternatives s’offrent à vous, cuire ou réchauffer des aliments n’est pas un gros problème pour celui qui s’organise, même en appartement. En revanche, éviter les plats qui demandent des cuissons longues. Il faut impérativement apprendre à économiser l’énergie.

Le plus simple : le réchaud à gaz de camping ! Soit avec une petite bonbonne comme sur la photo de On trouve sur internet des lots de 48 cartouches.





Plus économique encore, s’équiper d’une bouteille de butane de 13 kg avec le nécessaire vous permettra de tenir environ 3 ou 4 mois !

Fabriquer sa moutarde

Vous allez voir c’est très amusant et vous pouvez le faire avec des plantes qui poussent autour de chez vous ! ?

L’alliaire officinale

En fait, vous allez remplacer les fameuses graines de moutarde par celles de l'alliaire officinale.
C'est tout simplement de l'herbe à ail. Voici à quoi elle ressemble :



Son nom vient du goût prononcé d’ail de ses feuilles et de ses fleurs.
On en récolte pour en faire des salades, du fromage blanc, du beurre…
Et puis pendant l’été, les feuilles se fanent et laissent place aux graines.
Ce sont ces graines qui nous intéressent !



Les gousses que vous voyez s'appellent des « siliques ». Pour récupérer les graines qu'elles contiennent, il suffit de frictionner la gousse entre vos doigts.
Les graines qui tombent sont petites mais très puissantes, avec ce goût piquant qui rappelle celui de la moutarde.

Dans la nature ou en potager

Je vous conseille de vous rendre dans des endroits ombragés en lisière de forêt, ou encore au bord des chemins, pour en trouver.
Vous pouvez aussi en planter chez vous. La meilleure période pour le faire sont les mois de mars et d'avril. Vous pourrez alors récolter les feuilles et les fleurs l'année suivante à la même période, et les graines pendant l'été.
Et maintenant… **voici cette fameuse recette de moutarde maison !**

Liste des ingrédients :

- 60g de graines d'alliaire
- 100 ml d'eau
- 50 ml de vinaigre blanc
- 20ml d'huile de tournesol
- 60 g de miel
- 60g de farine
- 2g de gros sel (de Guérande si possible)

Tout d'abord, rincez les graines d'alliaire à l'eau froide.
Puis, vous faites-les tremper 8h dans le mélange de vinaigre blanc et d'eau. Cela va permettre aux graines de ramollir.
Mixez la préparation et ajoutez petit à petit l'huile de tournesol, le miel, la farine et le sel, en continuant à mixer.
Laissez aérer la moutarde dans son bocal à l'air libre pendant 48h au réfrigérateur. Cela dissipera la légère amertume.
Et voilà le résultat ! ?



Et enfin une astuce : pour que votre moutarde ait une jolie couleur jaune, ajoutez-y un peu de curcuma.
Ça impressionnera vos invités !

Comment conserver votre moutarde

Une fois entamée, conservez votre moutarde dans un endroit qui reste frais, à l'abri de l'humidité.
Et si vous voulez la garder plus longtemps, vous pouvez la congeler.

Source : https://view.mail1.alternatif-bien-etre.info/?qs=b87f9ee117e2db6578ed302677a42fe5405f3c7d01377b4477a8704d76fcc67683aa2e7d7d692142159dcc35a1876f4c2ac4adb57da4b2d1a8c9ec1fdea615ef3ac70078b6f80e94df244c8d40fbb6ac

Conserver avec la lacto-fermentation

Fabriquer du kombucha