

VIS TA! MINE!

« Grignotages » d'apéro sain

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- ½ concombre
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 2 piments
- Quelques tiges de coriandre
- 6 càs de sucre
- 100ml de vinaigre de riz
- 1càS de sel

Préparation

1. Peler la carotte, le ½ concombre puis les détailler en petits bâtonnets.
2. Nettoyer le chou-fleur et en prélever les fleurons.
3. Eplucher les gousses d'ail, et les garder entières.
4. Nettoyer puis hacher grossièrement la coriandre et les piments.
5. Verser dans une petite casserole le vinaigre, y ajouter le sel et le sucre et bien mélanger.
6. Porter à ébullition en remuant, jusqu'à dissolution complète du sel et sucre, puis retirer la casserole du feu et laisser tiédir.
7. Disposer ensuite dans un saladier les légumes, les gousses d'ail, les piments et la coriandre hachés. Bien mélanger.
8. Arroser la préparation avec le vinaigre sucré-salé tiédie, puis laisser macérer au frais pendant au moins une nuit.

Servir bien frais.