

Moutarde à l'ancienne

Aujourd'hui, je vous propose une recette simple et rapide pour réaliser votre **moutarde à l'ancienne** maison.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour un pot de 200 g environ

Préparation :

Trempage :

15 min

12 h

- 90 ml de vinaigre de cidre
- 60 g de graines de moutarde
- 40 ml d'eau filtrée
- 30 ml d'huile d'olive vierge lère pression à froid
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 pincées de fleur de sel

Étape 1

Versez les graines de moutarde dans un bocal en verre. Ajoutez le vinaigre de cidre. Refermez le bocal et laissez les graines tremper pendant 12 heures au réfrigérateur.

Étape 2

Dans le bol de votre blender, mixez les graines de moutarde avec le vinaigre de cidre, le miel, le curcuma, l'eau filtrée, l'huile d'olive et la fleur de sel.

Étape 3

Versez la moutarde dans un petit bocal en verre hermétique. Vous pouvez conserver cette moutarde à l'ancienne une semaine au réfrigérateur.

L'huile d'olive vierge ou extra vierge contient des acides gras mono-insaturés ainsi que des composés phénoliques qui jouent un rôle important sur le stress oxydatif. Parmi ces composés, on trouve l'hydroxytyrosol et l'oleuropéine.

“De la méditation naît la sagesse.”

Bouddha



Mayonnaise à la moutarde à l'ancienne