

LES RECETTES DES HERBETTES

Octobre 2024

LES OLIVES NOIRES DE CHEZ NOUS



Prunelles
Sel
Eau
Huile d'olive

1. Préparer une saumure à 5% (5g de sel pour 95g d'eau).
2. Remplir un bocal avec les prunelles et verser la saumure jusqu'à ce qu'elles soient bien immergées.
3. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine.
4. Après une semaine, égoutter les prunelles à l'aide d'une passoire le mieux possible.
5. Les mettre dans un bocal bien sec et les recouvrir d'huile d'olive.
6. Mettre au frigo pour 2 mois avant de déguster - elles vont absorber un peu d'huile.

L'huile peut se solidifier partiellement à cause de froid, laisser le bocal en dehors du frigo jusqu'à ce que l'huile redevienne transparente. Vous pouvez toujours « pêcher » la quantité de prunelles que vous désirez manger.

Ces « olives » se garde au frigo même un an !

Un petit verre de vin blanc au lierre terrestre, une coupe d'olives de prunelles et.... Vive l'apéro !