



ASTUCES

LÉGUMES MARINÉS

Faites vous-mêmes vos légumes marinés en un tournemain. Il suffit de dissoudre une portion égale de sucre, de vinaigre et d'eau pour recouvrir le légume de votre choix, comme de l'oignon rouge coupés en fines lamelles ou du navet en julienne. Ajoutez une gousse d'ail et des flocons de piments de cayenne pour un goût plus piquant, et laissez au frigo 24 h avant de savourer. Ces légumes viendront ajouter du mordant à vos sandwiches et vos salades.