



TV



RADIO

[🏠](#) > SOCIÉTÉ

SOCIÉTÉ

PÉNURIE DE MOUTARDE: COMMENT LA FABRIQUER SOI-MÊME?

Juliette Desmonceaux Le 28/07/2022 à 12:44



Les pots de moutarde se font rares dans les grandes surfaces françaises en raison d'une baisse de la production des plants au Canada. Une bonne raison pour tenter de la préparer soi-même.

À court de moutarde? Et pourquoi ne pas cuisiner soi-même le condiment, **alors qu'il se fait rare et plus coûteux dans les rayons des supermarchés**? La recette, relativement simple et rapide, peut permettre de contourner les difficultés d'approvisionnement que rencontrent actuellement les distributeurs, notamment en raison d'une baisse de la production de graines de moutarde au Canada, premier fournisseur dans l'Hexagone.

Les ingrédients

[Menu](#)



Pour fabriquer de la moutarde, vous n'aurez besoin que de quelques ingrédients:

- **100 grammes de graines de moutarde** (que l'on peut trouver dans le commerce, dans des épiceries ou même sur Internet)
- **8 cuillères à soupe de vin blanc** (que l'on peut remplacer par de l'eau pour une recette sans alcool)
- **6 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc** pour une moutarde de Dijon classique. On peut aussi privilégier le vinaigre de cidre ou le vinaigre de raisin
- **1 cuillère à café de gros sel**

Pour les amateurs de plats relevés, il est également possible de rajouter une cuillère à café de curcuma en poudre. Si vous êtes plutôt bec sucré, il est possible de rajouter une pointe de miel ou de sucre.

· La préparation

Laissez tremper les graines de 30 minutes à deux heures dans un saladier rempli d'eau. Cette étape, non obligatoire, permet à l'organisme de mieux assimiler les vitamines et minéraux présents dans la graine.

Moulez délicatement les graines de moutarde à l'aide d'un moulin à moutarde, d'un moulin à café, ou broyez les avec un pilon. Vous pouvez aussi directement acheter de la poudre de moutarde.

Mélangez ensuite la poudre obtenue avec le vin blanc ou l'eau, le vinaigre et le sel jusqu'à ce que la préparation devienne prenable et devienne onctueuse.

Versez la moutarde ainsi obtenue dans un récipient et laissez reposer plusieurs jours au frigo, afin de permettre à l'arôme de se développer.

Pour les plus pressés, il est également possible de faire chauffer au micro-ondes l'ensemble des ingrédients, une fois mélangés, une minute à pleine puissance. Mixez ensuite le résultat pour obtenir une préparation crémeuse, puis laissez refroidir. La moutarde est prête à être consommée.

SUR LE MÊME SUJET

Pénurie de moutarde: comment remplacer ce condiment phare dans nos assiettes?

Pénurie de moutarde: quand reviendra-t-elle dans les rayons?

Pénurie de moutarde: comment les petits producteurs français prennent le relai

En **France, la consommation** moyenne de moutarde est de 1 kilo par an et par personne. Un retour à la normale des stocks de moutarde n'est pas prévu avant l'année prochaine, selon les industriels.

Juliette Desmonceaux



BFMTV

- Nos dossiers
- Événements
- Partenaires
- Jeux-concours
- Diaporamas
- Programme TV
- Canaux TV
- Archives
- Applications mobiles
- Plan du site

NOS SERVICES

- Comparateur
- Meilleur Rasoir électrique homme
- Meilleur Aspirateur
- Meilleure Alarme maison
- Meilleur Fauteuil gamer
- Comparatif Déshumidificateur
- Comparateur assurance
- Shopping
- Immobilier neuf
- Offres d'emploi
- Portage Salarial
- Règlements

EN SAVOIR PLUS

- Nous contacter
- Recrutement
- Données personnelles
- CGU
- Devenir Annonceur
- Mentions légales
- Cookies
- Charte de déontologie

LES SITES DU GROUPE

- BFM Business
- RMC
- RMC Sport
- RMC BFM PLAY
- RMC Découverte
- BFM Patrimoine
- BFM Immo
- Verif
- BFM Bourse
- Zone Turf



BFM Régions

RMC Story

BFM Crypto

© Copyright 2006-2021 BFMTV.com. Tous droits réservés. Site édité par NextInteractive