



RÉDUCTION BALSAMIQUE MAISON

Vegan - sans gluten

TEMPS DE PRÉPARATION	TEMPS DE CUISSON	QUANTITÉ	SAISON
5 minutes	5 minutes	90 ml	À l'année

CATÉGORIE

Sauces et dips

INGRÉDIENTS

100 ml de vinaigre balsamique bio
40 gr de sucre de coco

PRÉPARATION

Porte à ébullition le vinaigre et le sucre dans une casserole non réactive. Le liquide va commencer à épaissir assez rapidement, au bout de 3/4 min environ.

Dès que tu commences à voir que le liquide prends des allures de sirop encore un peu liquide, coupe le feu et laisse tiédir quelques minutes. Verse-le dans un petit pot en verre. Ça va continuer à épaissir en refroidissant.

À manger évidemment avec des tomates fraîches, mais ça se marie très bien avec une salade ou un ragoût de lentilles ou sur les soupes.

À SAVOIR

Si tu es allé•e trop loin dans la cuisson et que ta réduction est bien trop collante et compacte une fois refroidie, pas de panique ! Il suffit de la diluer avec un peu de vinaigre balsamique. Ajoutes-en petit à petit jusqu'à ce que tu aies la consistance qui te plaît !

Je prends du sucre de coco pour son indice glycémique très bas (entre 25 et 35) et parce qu'il est non raffiné. Mais si tu n'en as pas ou ne l'aimes pas, prends un sucre complet non raffiné de type rapadura ou muscovado.

J'utilise toujours du vinaigre balsamique bio parce que les raisins font partie des fruits les plus pestocidés !

