

ABRICOTS ET PRUNES FAÇON UMEBOSHI

Pour 1 gros bocal
45 min de préparation
1 mois de mise au sel
2 à 3 jours de séchage

MATÉRIEL

Sac de congélation avec zip
Bocal en verre type Le Parfait

INGRÉDIENTS : 1 kg de petits abricots à peine mûrs ou de petites prunes fermes, mûres et sans taches (quetsches, reines-claudes) • 100 g de sel marin (sans ajout) • 2 citrons (le jus)

1. Lavez les fruits et séchez-les. Retirez toute trace de tige avec une pique, sans percer la peau. Placez le sac de congélation dans une boîte de taille adaptée. Remplissez-le avec les fruits et le sel et frottez bien les fruits avec le sel sans les abîmer. Fermez le sac et pressez-le avec un poids (un sac rempli d'eau par exemple). Le sel doit faire sortir le jus des fruits. Mélangez les fruits tous les jours. Si, au bout de 3 jours, l'eau ne recouvre pas les fruits, pressez-les avec un poids plus lourd. Dans le cas des prunes, ajoutez un peu d'eau non chlorée au besoin.

2. Quand la saumure recouvre les fruits, retirez le poids ou conservez un poids léger, comme une assiette, pour maintenir les fruits immergés dans leur jus. Ajoutez alors le jus des citrons. La mise au sel dure 1 mois au total.

3. À l'issue de ce mois de mise au sel, répartissez les fruits sur une clayette non métallique et faites-les sécher au soleil (ou au four, entre 80 °C et 100 °C), jusqu'à ce que les fruits soient fripés mais encore souples et qu'une petite pellicule blanche de sel recouvre leur peau.

4. Conservez dans un bocal stérilisé à température ambiante. Les fruits vont à nouveau relâcher du jus. Ils sont déjà consommables mais ils gagnent à mûrir pendant 2 à 3 ans afin de permettre aux saveurs de s'affiner.

UTILISATIONS

Ne rincez pas les fruits avant de les consommer. Utilisez la saumure comme un substitut de vinaigre (façon *ume su*) et salez les préparations avec un peu de chair de fruits mixée. Cela communiquera une originale saveur acidulée.

Dans un usage traditionnel, accompagnez une part de riz blanc d'une portion de fruits, par exemple dans un bento, ou utilisez-les pour farcir les onigiri.

Cette préparation détient de nombreuses propriétés nutritionnelles, équilibrantes et curatives.



CHUTNEY DE POTIMARRON

Pour 3 pots
25 min de préparation
45 min de cuisson

MATÉRIEL
3 grands pots à confiture
stérilisés

INGRÉDIENTS : 1 gousse d'ail • 2 cm de gingembre frais • 2 échalotes • 1 petit potimarron • 1 poire • 100 g de cassonade • 2 cuil. à soupe de miel liquide • ½ cuil. à café de garam masala (mélange d'épices indien) • 10 cl de jus de pomme frais • 15 cl de vinaigre de cidre • Sel, poivre du moulin

1. Épluchez, puis hachez finement l'ail, le gingembre et les échalotes. Épluchez et coupez en petits morceaux le potimarron après en avoir retiré les graines. Épluchez la poire et coupez-la en quartiers afin d'en retirer le cœur. Détaillez la chair en gros cubes.

2. Dans une grande casserole, mettez les morceaux de potimarron et de poire. Ajoutez l'ail, les échalotes, le gingembre, la cassonade, le miel, le garam masala, le jus de pomme et le vinaigre.

3. Salez et poivrez, puis portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 45 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

4. Remplissez les pots à confiture stérilisés de chutney, fermez-les hermétiquement et retournez-les afin de créer un vide. Laissez refroidir.

UTILISATIONS

Servez ce chutney en accompagnement de tajines ou de couscous.

