

AUBERGINES FUMÉES POUR CAVIAR D'AUBERGINES

POUR 1 BOL DE CAVIAR
D'AUBERGINES
30 MIN DE PRÉPARATION
15 À 20 MIN DE FUMAISSON
FACILE

MATÉRIEL

Gazinière ou chalumeau
ou four ou gril
ou barbecue
Mixeur

2 aubergines moyennes • 1 petit oignon (20 g à 30 g) • 1 petite gousse d'ail • 1 cuil. à café de graines de coriandre • ½ cuil. à café de graines de cumin • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + pour la présentation • 1 pincée de zaatar ou de mélange d'épices (sésame, thym...) • Sel, poivre du moulin

1 Piquez les aubergines de quelques légers coups de fourchette puis faites-les « brûler ». Pour cela, vous disposez de 4 options :

■ Au gaz : maintenez les aubergines avec une pince en inox et faites-les brûler directement sous la flamme du gaz, par exemple les flammes d'une couronne de gazinière. Arrêtez la cuisson quand la peau est bien brûlée et la chair tendre.

■ Au four : préchauffez le four à 230 °C (th. 8) en position pâtisserie (sole + chaleur tournante) ou 250 °C (th. 8-9) en position convection (sole + voûte) et placez une grille en bas du four. Faites cuire les aubergines en les retournant régulièrement. Arrêtez la cuisson quand la peau est bien brûlée et la chair tendre.

■ Sous le gril du four : si vous disposez d'un gril puissant, faites cuire les aubergines sur une plaque juste en dessous du gril. Retournez régulièrement. Arrêtez la cuisson quand la peau est bien brûlée et la chair tendre.

CONSEIL

Servez avec du pain pita ou du pain libanais.

SUGGESTION

Pour atténuer la saveur de l'ail, utilisez de l'ail blanchi ou de l'ail des ours.
Vous pouvez aussi ajouter du tahin (purée de sésame), un trait de jus de citron ou remplacer les épices par les feuilles d'un petit bouquet de coriandre.

■ Au barbecue : faites cuire les aubergines sur un barbecue très chaud avec la grille en position basse. Retournez régulièrement. Arrêtez la cuisson quand la peau est bien brûlée et la chair tendre.

2 Laissez tiédir les aubergines puis prélevez leur chair. Mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez l'oignon, l'ail, les graines de coriandre et de cumin. Salez, poivrez et mixez. Versez l'huile d'olive et mixez à nouveau. Versez dans un bol, ajoutez un filet d'huile d'olive et parsemez de zaatar.





ABRICOTS ET PRUNES FAÇON UMEBOSHI

Trouver des prunes « ume » n'est pas chose facile en Europe. Voici une alternative avec d'autres fruits.

1 kg de petits abricots à peine mûrs ou de petites prunes fermes, mûres et sans taches (quetsches, reines-claude) • 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 maturer pendant 2 à 3 ans afin de permettre aux saveurs de s'affiner.

SUGGESTION

Colorez les fruits avec des feuilles de shiso comme dans la recette traditionnelle. Utilisez environ 100 g de feuilles

POUR 1 GROS BOCAL
45 MIN DE PRÉPARATION
1 MOIS DE MISE AU SEL
2 À 3 JOURS DE SÉCHAGE
FACILE

MATÉRIEL

Sac de congélation avec zip
Bocal en verre type Le Parfait

de shiso pour 1 kg de fruits. Retirez les tiges et rincez-les bien. Frottez-les avec 10 g de sel marin comme si vous les laviez à la main, en les pressant régulièrement puis ajoutez 10 cl de vinaigre de riz. Remplacez le jus de citron par cette préparation. Faites sécher les feuilles de shiso séparément des fruits (elles sèchent bien plus vite) et ajoutez les feuilles de shiso séchées aux abricots séchés dans le bocal stérilisé.

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.

VARIANTES

Pour un condiment de prunelles ou de fruits rouges façon *ume su*, utilisez 1 kg de prunelles trempées pendant 24 h dans de l'eau claire ou 1 kg de petits fruits rouges aigres puis couvrez-les à hauteur d'une préparation de 100 g de sel, 85 cl d'eau non chlorée et 150 g de vinaigre blanc puis laissez maturer.



