



Zestes Orange
poivre vert

Kumkats
poivre vert

PICKLES
Kumkats avec
poivres

Radis noirs
Sauvage 3%6

Introduction

Pour sublimer ma cuisine du quotidien de façon simple, j'utilise beaucoup de condiments que je prépare en amont, ou d'ingrédients sélectionnés tout juste « dégainés » de mon placard, et même du jardin. Cela ajoute des textures, des couleurs, des saveurs et souvent une bonne dose de nutriments protecteurs.

À base de légumes ou de fruits, d'épices, d'herbes aromatiques, de graines oléagineuses, d'huile, les condiments maison permettent aussi de conserver des produits de saison et d'en profiter tout au long de l'année. Ajoutés à mes plats, ils les rendent appétissants et les font pétiller de fraîcheur, de goût et d'originalité. Mes convives apprécient et me demandent même les recettes.

C'est grâce à ces petits plus que, souvent, la magie opère et que l'on échappe à la routine. Quelques graines torréfiées par-ci, des zestes d'agrumes par-là, un mélange d'épices ajouté à cette cuisson, un pesto, des pickles... et voilà le plat exhaussé, transformé.

Les condiments et les assaisonnements sont des ingrédients fort utiles : ils se conservent longtemps, on peut généralement les préparer à l'avance et ils s'utilisent au fil des jours sans effort. En fonction des saisons et des inspirations, on peut facilement slalomer entre des herbes fraîches, des zestes d'agrumes, des fanes, des fleurs ou des épices.

Dans ce livre, je vous propose mes petites recettes fétiches que vous adopterez, je l'espère.

À consommer sans modération car ces condiments sont créés pour être sains, riches en bons éléments nutritifs et légers pour le porte-monnaie.

Qu'est-ce qu'un condiment ?

Les condiments sont des préparations qui assaisonnent nos plats, relèvent des sauces ou accompagnent nos assiettes en petite quantité. On peut donc les utiliser au cours de la préparation ou les ajouter dans l'assiette une fois celle-ci servie.

Ils peuvent être liquides, en poudre, crus, séchés, cuisinés, mixés ou en morceaux, avec des saveurs très variées allant du salé au sucré-salé en passant par l'acide ou le piquant.

Au jardin, les plantes condimentaires connues sont le laurier-sauce, le thym, le romarin, la sauge qui s'utilisent plutôt secs et la menthe, l'estragon, le persil, le basilic qui s'utilisent plutôt frais. Certaines sont vivaces, d'autres annuelles. Même si vous disposez seulement d'un balcon, je vous conseille de planter ou de semer ces plantes avec lesquelles vous pourrez améliorer vos plats très simplement.

De nombreuses préparations cuites à base de légumes constituent d'excellents condiments, comme le ketchup à base de tomates, que l'on peut décliner avec d'autres légumes telle la betterave, ou encore les chutneys, préparations cuites à la fois sucrées et salées, très prisées des Indiens pour adoucir le feu des plats épicés. Les pickles anglo-saxons permettent de conserver des légumes en morceaux dans une saumure de vinaigre. On obtient des légumes qui gardent tout leur croquant et s'ajoutent aux salades, aux plateaux de viande froide, aux soupes d'été. Vous prendrez plaisir aussi à simplement aromatiser des huiles ou des vinaigres et, pourquoi pas, à les faire fermenter vous-même.

AIL FERMENTÉ au miel

🕒 prép. 10 minutes ⏸ repos : 2 à 3 semaines 🗄 conservation au placard : plusieurs années

Il est important de réaliser cette recette avec des gousses d'ail nouveau, récoltées entre avril et juin, donc non germées. Le goût sera plus doux et après fermentation, les gousses garderont une taille honorable. Il est essentiel de choisir également un bon miel artisanal non chauffé.

POUR UN PETIT BOCAL DE 30 CL

- 2 ou 3 têtes d'ail jeune
- 4 à 6 c. à soupe de miel de fleurs non pasteurisé

Utilisation

Vous pourrez tester ces gousses d'ail dans des houmous, des salades, des ragoûts. L'huile sera délicieuse pour laquer des viandes ou des tranches d'aubergine.

① Pelez les gousses d'ail et placez-les dans le bocal. Ajoutez le miel. Fermez le bocal et laissez reposer.

② Pendant les premiers jours, retournez le bocal régulièrement. Pensez à placez le bocal sur une coupelle car il est possible que cela déborde un peu. Au bout d'une semaine environ, le miel devient liquide et les gousses d'ail brunissent. C'est bon signe. Attendez 2 à 3 semaines pour commencer à déguster, mais plus vous attendrez et meilleur cela sera.



PICKLES

de chou-fleur violet

🕒 prép. 15 minutes

✂️ consommation : au bout de 2 à 3 semaines

🗑️ conservation : 1 an

Comment profiter de ces jolis choux-fleurs d'un violet pétillant ? À la cuisson à l'eau, les anthocyanes responsables de cette couleur se dispersent et le chou pâlit, ce qui est bien dommage. Mais accommodés en pickles, grâce au vinaigre, ils conserveront à la fois leur belle couleur et leur croquant. À servir en de nombreuses occasions : ajoutés aux salades mélangées, à la croque pour l'apéro, avec du poisson mariné style baltique...

POUR 3 OU 4 BOCAUX

- 1 chou-fleur violet
- 40 cl d'eau filtrée (ou bouillie et refroidie)
- 40 cl de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de sel non raffiné
- 1 c. à soupe de sucre blond
- 1 c. à café de grains de poivre blanc
- 2 branches d'estragon

- 1 Coupez le chou-fleur en bouquets et rincez-les.
- 2 Faites chauffer l'eau et le vinaigre avec le sel, le sucre et les grains de poivre.
- 3 Répartissez les bouquets dans les bocaux en alternant avec l'estragon.
- 4 Versez le liquide chaud dans les bocaux. Fermez-les avec le joint en caoutchouc.
- 5 Laissez refroidir puis stockez au frais.

Autres idées

- Kumquats au poivre vert
- Kumquats + poivre vert frais + saumure à 3 %
- Carottes à l'anis
- Carottes + thym + coriandre en grains + anis vert



VINAIGRE de fraise

🕒 prép. 15 min fermentation : environ 1 mois
surveillance chaque semaine

Ce vinaigre est une véritable gourmandise ! Parfumé et fruité, il aromatisera divinement toutes vos salades. Je l'apprécie avec les betteraves et la salade verte, ou encore dans les gaspachos qui prennent une dimension toute particulière.

POUR 50 CL DE VINAIGRE

- 150 g de fraises
- 50 g de sucre
- 25 cl de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 25 cl d'eau non chlorée (ou bouillie et refroidie)

- 1 Rincez rapidement les fraises et coupez-les en deux (inutile de retirer le pédoncule).
- 2 Déposez tous les ingrédients dans un bocal et mélangez. S'il y a un morceau de mère dans le vinaigre de cidre, vous pouvez l'ajouter, cela activera le processus de fermentation.
- 3 Fixez un morceau de linge à l'aide d'un élastique ou d'une cordelette en guise de couvercle.
- 4 Restez à patienter quelques semaines le temps que la fermentation se fasse et digère les sucres. Au bout d'une semaine à 10 jours, vous observerez déjà une mère se former à la surface, sous la forme d'un grand disque gélatineux.
- 5 Goûtez à partir de 3 semaines et si le vinaigre vous convient, filtrez et mettez en bouteille.

