



FOOD/

Recettes le fait du logis

Confitures, boissons, conserves... A chaque saison son fait maison.
Pour cet hiver, «Libération» vous propose cinq recettes faciles
où les fruits et les épices rehausseront l'humeur de vos papilles.

Par
JACKY DURAND
Photos **PAUL ROUSTEAU**

L'été et ses paniers de Cocagne n'ont pas le monopole des gourmandises domestiques à conserver et à savourer durant les jours gris. L'hiver aussi, vous pouvez vous adonner au plaisir du fait maison en concoctant des provisions gourmandes qui rehausseront l'humeur de la popote quotidienne. A grignoter, à siroter, ces petits plaisirs du chez-soi à partager avec le reste du monde sont aussi une façon délicieuse et futée de célébrer des produits de saison. Car on oublie trop souvent qu'avant le retour des beaux jours, il peut y avoir des éclaircies dans l'assiette. La preuve avec cinq recettes sélectionnées par *Libération*.

1 Des orangettes, agrumes à choyer

Passionnée par les plantes sauvages médicinales et comestibles, Aurélie Valtat signe *la Cuisine des arbres* (1), un livre épatant pour préparer feuilles, fruits, sèves, bourgeons tout au long de l'année. Sa recette d'orangette est une ode parfumée à l'agrumes.

Pour 40 orangettes, il vous faut 2 oranges non traitées ; 180 g

de chocolat noir de cuisson ; 80 g de sucre ; 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger ; un verre d'eau. Lavez puis pelez vos oranges au couteau en faisant de longues et larges lanières. Taillez ensuite ces lanières pour former des allumettes pas trop larges. Dans une casserole, mettez vos écorces d'oranges et un fond d'eau, amenez à ébullition puis jetez l'eau (pour enlever l'amertume).

Recommencez cette opération deux fois. Faites un sirop avec 10 cl d'eau et le sucre, puis ajoutez les écorces. Faites-les cuire tout doucement pendant une heure ou jusqu'à ce que la peau des oranges devienne un peu translucide, sans jamais faire brûler le sirop. Sortez les écorces et laissez-les sécher à plat sur une assiette ou sur un plateau. Pendant ce temps, faites chauffer au bain-marie le chocolat et ajoutez l'eau de fleur d'oranger en fin de cuisson. Ajoutez éventuellement un peu d'huile ou de beurre si votre chocolat n'est pas assez liquide. Trempez maintenant vos orangettes dans le chocolat en les tenant par un bout. Posez-les à nouveau sur l'assiette et mettez au frigo au moins deux heures pour qu'elles durcissent. Elles se conservent dans un récipient hermétique jusqu'à un mois sans problème.

2 Des poires, fromage et dessert

On est parfois injuste avec la poire d'hiver qu'on délaisse trop souvent dans le compotier alors qu'elle peut nous régaler en cuisine. Dans *la Cuisine de Great Dexter* (2), célèbre potager anglais, Aaron Bertelsen propose des poires au sirop à déguster avec un fromage persillé. Une recette aussi enchantée que ce livre qui fera le bonheur des cuisiniers et des jardiniers.

Pour 3 bocaux de 450 g, il vous faut : 900 g de poires pelées, évidées et émincées ; 45 cl de vinaigre de cidre ; 450 g de sucre en poudre ; un bâton de cannelle ; 10 clous de girofle ; un petit morceau de gingembre émincé. Mettez tous les ingrédients dans une casserole. Ajoutez 85 cl d'eau et cuisez le tout à feu doux environ dix minutes, jusqu'à ce que les poires commencent à peine à s'attendrir – elles doivent garder un peu de mâche. A l'aide d'une écumoire, transférez-les dans une passoire et laissez-les égoutter. Pendant ce temps, augmentez le feu sous la casserole contenant le sirop et faites-le bouillir à gros bouillons quinze minutes, jusqu'à ce qu'il ait réduit d'un tiers et qu'il ait légèrement épaissi. Déposez les poires dans des bocaux chauds et stérilisés, puis recouvrez-les de sirop. Fer-



mez immédiatement et laissez reposer un mois avant de déguster.

3 Une tisane aux épluchures énergisantes

Ne jetez plus vos épluchures de fruits et d'agrumes, à condition qu'ils soient bio. Vous pouvez en faire une excellente «tisane dynamisante» prônée par le malin *Vive les épluchures* de Julie Soucaïl (3). Pour un pot de 35 g, il vous faut 150 g d'épluchures de fruits et d'agrumes bio (pommes, poires, orange ou clé-

mentines, citrons jaunes et verts); quelques épluchures de gingembre ou de curcuma. Chemisez la plaque du four avec du papier cuisson et étalez les épluchures. Enfouez à 50°C durant cinq à six heures jusqu'à ce que toutes les épluchures soient complètement déshydratées. Si certaines sont encore humides, prolongez la cuisson de trente minutes à une heure. Laissez refroidir puis brisez-les avec le poing. Conservez dans un bocal hermétique. Faites infuser une cuillère à café de fruits séchés pour une tasse d'eau pendant cinq minutes, puis filtrez.

Ce mélange très odorant peut également être utilisé pour parfumer les armoires ou comme base de pot-pourri.

4 Une confiture medley et renommée

On l'a surnommée «la reine des confitures». En Alsace, Christine



Ferber est tout à la fois une confiturière et une poétesse des fruits. Sa gentillesse et son humilité sont à la mesure de sa renommée mondiale. Dans un délicieux ouvrage (4) que l'on n'en finit pas de feuilleter, elle nous régale de ses recettes de confitures au gré des saisons. En famille, pendant les vacances, tentez donc son medley «oranges, citrons et pamplemousses aux épices». Il vous faut 650 g de pommes idared, soit 500 g net; 2 oranges non traitées; 1 citron non traité; 1 pamplemousse non traité; 1 kg de sucre cristallisé; 2 bâtons de cannelle; un quart de cuillère à café de cardamome moulue; 2 clous de girofle. Rincez et brossez les agrumes à l'eau fraîche et coupez-les en fines rondelles. Otez les pépins et taillez chaque rondelle en quatre. Pelez les pommes, coupez-les en deux, videz-les et détaillez-les en petits dés. Dans une bassine à confiture, mélangez les dés de pommes, les agrumes, le sucre et les épices. Portez au frémissement puis versez cette cuisson dans une terrine. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé et réservez au frais pendant une nuit. Le lendemain, versez cette cuisson dans la bassine à confiture et portez à ébullition en remuant délicatement. Ecumez. Maintenez la cuisson à feu vif pendant cinq à dix minutes en remuant toujours. Ecumez encore s'il y a lieu. Pour obtenir une consistance parfaite, Christine Ferber conseille de vérifier la «nappe». La confiture doit marquer 105°C au thermomètre à sucre, c'est-à-dire au nappé. Si vous n'avez pas de thermomètre, déposez quelques gouttes de confiture sur une assiette et vérifiez la consistance. Otez les bâtons de cannelle qui décoreront les facettes de vos pots. Redonnez un tour de bouillon. Mettez aussitôt votre confiture en pots et couvrez.

5 Un hypocras, breuvage médiéval

Et si on se confectionnait un apéro

maison histoire de changer des binouzes et autres quilles que l'on est obligé de se procurer avant 18 heures si on ne veut pas se prendre une prune de 135 euros? L'hypocras permet un joli voyage dans le temps avec un vin aromatisé très apprécié sur les tables médiévales. Il ne s'agit pas ici de se piquer la ruche, mais simplement de rendre hommage à l'un de nos ouvrages cultes du boire et du manger qu'est *Du gras, du sucre et de l'amour* de Véronique Chapacou (5).

Pour une bouteille, il vous faut 75 cl de vin rouge; 100 g de miel; 40 g de gingembre frais épluché et haché; 30 g de cannelle en bâtons; 6 clous de girofle; 10 gousses de cardamome; 1 cuillère à café d'eau de rose. Versez le vin et le miel dans un bocal hermétique en verre. Epluchez et taillez le gingembre en lamelles. Broyez grossièrement les épices à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Déposez-les dans une boule à thé ou dans une gaze que vous nouerez. Ajoutez le tout dans le bocal et mélangez. Fermez le bocal et laissez macérer six jours dans un endroit frais. Pensez à remuer le bocal une fois par jour. Retirez la gaze (ou la boule à thé) contenant les épices, filtrez puis ajoutez l'eau de rose. Mettez en bouteille et laissez reposer encore une semaine minimum. Ce vin épicé se déguste bien frais à l'apéritif ou en dessert. Vous pouvez le décliner également en version vin blanc. ◆

(1) Ed. Ulmer (2021), 15,90 €.

(2) Ed. Phaidon (2020), 35 €.

(3) Ed. Tana (2018), 12,95 €.

(4) *Mes Confitures* de Christine Ferber, éd. Payot (2020), 10 €.

(5) Ed. de l'Épure (2018), 20 €.



VU DANS LA NEWSLETTER «TU MITONNES»

LES PÉCHÉS MIGNONS DE...

LÉNINE (1870-1924)

- Œufs durs ou à la coque
- Soupe au lait avec des boulettes
 - Soupe aux plantes
 - Soupe au gruau
- Chtchi (soupe au chou) avec du pain noir
 - Gibier, agneau, bœuf
 - Truite saumonée, éperlan
- Légumes, champignons, cornichons
- Miel, lait, thé fort, vin chaud, punch

Sources : Libération, Russia Beyond

**A retrouver également dans la newsletter «Tu mitonnes»,
envoyée chaque vendredi aux abonnés de Libération :**
le menu VIP, la quille de la semaine, la recette du week-end...

