



Photo de www.cueilleurs-sauvages.ch

UMEBOSHI DE PRUNELLES

Ingrédients

- Des prunelles non gelées, mais légèrement ramollies
- 1 bocal type Le Parfait
- Eau
- Sel
- Feuilles de shiso ou autres aromates

Préparation

1. Laver les prunelles et les placer dans le bocal.
2. Réaliser une saumure avec 1 volume de sel pour 4 à 5 volumes d'eau.
3. Couvrir les prunelles avec la saumure : il faut qu'elles soient complètement immergées.
4. Fermer le bocal, et laisser fermenter à l'abri de la lumière et de la chaleur. 3 à 4 jours plus tard, les prunelles ont perdu leur astringence et leur acidité, elles peuvent être consommées à ce stade.
5. Si vous laissez les prunelles 3 à 4 semaines en saumure, elles prendront une belle couleur rose. À ce stade, elles peuvent être consommées et mises en conserves (privilégiez les petits contenants, pour ne pas avoir à ouvrir constamment un gros pot). Pour cela, filtrer, mettre en bocal stérilisé, et couvrir d'huile d'olive. Vous pouvez aussi les conserver au frigo, sans huile, à condition de bien les égoutter.

Les prunelles, ainsi lactofermentées, peuvent être conservées et servies de différentes façons : "au naturel", à la manière des olives (dans une huile d'olive douce) ou écrasée dans une sauce vinaigrette, ajoutées dans des onigiris, servies en salade...

Le goût de cette prunelle est très particulier : en perdant son astringence, elle gagne en sucre et, bien évidemment, en sel.

Dans la tradition japonaise, cette préparation est considérée comme un condiment de grande valeur médicinale. L'umeboshi (préparé à partir d'abricot non mûr) est vénérée comme la prune des centenaires, il suffirait d'en consommer une par jour pour vivre longtemps et en pleine forme !