

« Ma » vitamine C



La cuisson longue fera perdre aux agrumes une partie de leur teneur en vitamine C, certes. Enfin, leur hypothétique teneur. Splication. Les taux indiqués dans les tables nutritionnelles sont évalués sur des fruits mûrs de saison, à peine cueillis. Les tests effectués par le Rea Centre de Londres (nutritionnistes) indiquent que, même en bio et même en pleine saison, les oranges que nous pouvons acheter dans le Nord n'offrent plus que 10% de la vitamine C initiale. Il est dès lors facile de comprendre pourquoi les passionnés de nutrition vous poussent, pour faire le plein de vitamine C, à plutôt consommer des choux de Bruxelles fraîchement cueillis dans nos beaux jardins charnus.

Orange : oui ou non ?



Les oranges sont riches en bien d'autres bienfaits que la vitamine C. Tous les livres et les sites sur les fruits tartinent à foison sur le sujet. Je ne vous imposerai donc pas d'absurde copier/coller ici. Je me limite à comprendre les sources de rumeurs, comme : pourquoi le jus d'orange a si mauvaise réputation chez les naturo, qui l'excluent systématiquement des plans alimentaires de tous les mangeurs ? Je peux accepter cette exclusion si elle vise les substituts vendus sous la fallacieuse appellation de « jus », même « 100% fruits ». Je sais aussi que les fruits crus, en particulier les agrumes, sont tout à fait contre-indiqués aux personnes longues, fines, frileuses — et surtout en plein hiver, car ils les dévitalisent plus que tout. Fait qui est confirmé par la pratique de la diététique chinoise (cas du yin instable). Mais démoniser les oranges à ce point ? Cherchons ensemble, mes frères...

FRAMBOISES ET FRUITS DES BOIS : VARIATIONS

Vous disposez de petits fruits, soit frais soit surgelés en saison. Qu'en faire ? Des gelées, des sirops, oui... mais avec peu de sucre, alors. Même cuits, ces fruits sont des mines d'or de vitamines rares comme le laetrile (B17), substance anticancer que l'on croit généralement cantonnée aux noyaux d'abricots — un peu moins bons à déguster qu'un sorbet de framboises, reconnaissons-le.

Isabelle la vraie rebelle

Mon amie Isabelle Monseur est une vraie écolo. Chez elle, pas de congé. Pas d'excès, non plus, tout est en douceur.

Voici sa recette de **Conserve de Groseilles à Maquereau**, que l'on adaptera aux autres baies et qui conserve les fruits fermes et savoureux. Grâce à ces fruits, vous improviserez en plein hiver un petit chutney de nos rêves pour un reste de rôti.

1. Faites un sirop de 500 g d'eau et 100 g de sucre (60 g selon ses derniers essais).
2. Versez dans un pot ébouillanté.
3. Plongez-y les groseilles à maquereau. Fermez et retournez. Isabelle réalise un **sirop de "caseilles"**, mélange de groseilles et cassis.
1. Pour 600 g de jus de fruits, faites fondre à grand feu 350 g de sucre dans un fond d'eau.
2. Quand le sucre est bien fondu (une demi-minute), baissez le feu, versez le jus de fruits et de deux citrons. Laissez monter jusqu'au frémissement et laissez à feu doux pendant une minute.
3. Embouteillez dans des bouteilles de récup' en verre, lavées au savon et ébouillantées une minute dans l'eau bouillante.
4. Fermez le capuchon et renversez la bouteille. Le sirop bouillant va parachever le travail de pasteurisation.

Selon Isabelle, ce sirop conserve bien plus longtemps que les trois semaines prévues dans la recette. Son record de conservation à ce jour, malgré le peu de sucre : un an. Tout est dans la propreté du pot, des mains, du torchon avant l'embouteillage. C'est dééélicieux et ça me va, puisque je suis incapable de boire de l'eau sans quelque chose dedans. Autant du sirop de fraises que du pastis, non ?

Taty The Great Gasp^{*1}

Je congèle beaucoup trop à mon goût d'écolo, mais chaque chose venant en son temps, je ferai l'isabelle plus tard.

1. Je congèle les fruits à peine cueillis sur des plateaux ou des assiettes.
2. Le lendemain, je les transfère dans un sachet en cellophane bien fermé.

Je congèle aussi parfois le jus des fruits pour produire du **Coulis de Framboises** qui accompagnera un dessert de fruits ou de glace. En hiver, je peux alors décongeler, ajouter 30% de sucre du volume du jus, cuire une minute puis verser un peu de jus de citron.

Parfois, j'en fais de la **Gelée de Framboises minute** (recette p. 100).

Ce jus dégelé en saison froide parfumerait aussi un **Smoothie Bananes/Framboises** à la menthe. Je mouline 3 grandes bananes mûres, ½ cuill. café de feuilles de menthe du jardin, 1 cuill. café de crème fraîche, du jus de citron vert, 125 g. de jus de framboises. C'est crémeux à souhait, presque trop sucré alors qu'il n'y a pas de sucre.

J'utilise les fruits surgelés entiers pour une version **Framboisée de mes Barres Protéinées d'Avoine**. Je fais tremper une nuit 350 g de flocons d'avoine dans 250 g de jus de framboises. Je mélange grossièrement avec 150 g de sucre complet bio, 2 œufs entiers, une pincée de sel, 1 cuill. c. de bicarbonate de soude, 80 g de noix de coco râpée, 80 g de beurre en petits dés (qui fondra et se répartira par la chaleur). Je verse la moitié de cette pâte sur la lèche frite du four couverte de papier sulfurisé. J'y étale 250 g de framboises entières même pas dégelées. Je verse le restant du mélange de départ. Je cuis dans un four préchauffé à 180°C pendant ½ heure, puis je grille 10 minutes de chaque côté. On peut sauter cette dernière étape, mais je préfère cette version plus sèche. Mmmmmh... moelleux, parfumé, acide, dense. Tout en un. Je le taille en carrés de 5 cm sur 5 cm lorsqu'il est tiède. C'est mon petit déjeuner du moment.

^{*1} Le jeu de mots « Gasp le Magnifique » est dû à Denis Cheissoux, sur France Inter. Quoi ? Vous ne connaissez pas son émission écologique le samedi à 14h : CO2 Mon Amour ?



GELÉE DE POMMES AUX ÉPICES ORIENTALES

Meuh non ! ce n'est pas si compliqué de préparer des confitures. C'est fastidieux, convenons-en. Mais la réussite ne demande que de comprendre les bases, et non pas un prétendu talent lentement acquis au cours des saisons. Allons-y pour la gloire et le plaisir facile en confiserie ! On ne pèle pas les pommes, on ne les évide pas, on les coupe en quartiers, on en presse le jus. On ajoute du jus de gingembre et du jus de citron. Le tout, mijoté et compoté, sera filtré et additionné de sucre (et de gélifiant pour les premiers essais des débutants) pour devenir une gelée aux épices dont même les plus ketchup des enfants se lèchent les doigts. Une pincette de cette Gelée aux épices dans une vinaigrette est une délicieuse surprise pour les papilles.

1. Pressez le jus des pommes, du citron et du gingembre. Versez-le dans une casserole. Ajoutez la cannelle en poudre et le sucre, dont vous calculez la dose en fonction du jus produit.
Cannelle en bâton. Il faudra laisser mijoter 10 minutes pour en extraire l'arôme.
2. Faites fondre à feu moyen pendant 2 minutes en remuant régulièrement.
3. Versez dans des pots ébouillantés (page 107). La gelée deviendra tout à fait ferme en refroidissant

- 2 kilos de pommes non traitées, non gâtées
- 1 citron
- 2 cm de racine de gingembre
- 2 cuill. c. cannelle en poudre
- 1/4 du poids du jus en sucre
- 1 sachet de Marmello n°1 ou 4 g d'agar-agar par litre de jus

La recette détaillée pour les personnes qui ne disposent ni d'un extracteur ni d'une centrifugeuse est détaillée sur le site. C'est plus fastidieux, mais tout aussi délicieux.