

FLEURS ET GRAINES

« Câpres » de capucine

Une fois marinés, les jeunes fruits verts et tendres de la capucine ont une saveur prononcée et poivrée. Ils s'utilisent comme des câpres ordinaires.

Auteur de la recette : Jane Levi · JaneLevi.com



TEMPS

24 heures en saumure + un mois de maturation

QUANTITÉ

Un petit bocal

Méthode: Marinade au vinaigre après trempage en saumure

Saison et ingrédients: De jeunes fruits verts et tendres de grande capucine

Conservation: Recommandation de Fermentarnia : après ajout du vinaigre, conserver au réfrigérateur, même avant ouverture.

Ingrédients

- 50 g de jeunes fruits verts de capucine
- 150 ml d'eau
- 10 g de sel
- Jusqu'à 100 ml de vinaigre de vin blanc, selon la taille du bocal
- Grains de poivre ou piment, avec laurier, aneth ou estragon - assaisonnements facultatifs au choix

Préparation

1. Choisir les fruits verts

Récoltez des fruits verts et tendres. Écartez ceux qui jaunissent ou sont desséchés. Lavez-les.

2. Faire tremper en saumure

Dissolvez 10 g de sel dans 150 ml d'eau. Ajoutez les fruits, couvrez et laissez reposer 24 heures.

3. Remplir le bocal

Égouttez les fruits, jetez la saumure et séchez-les sur un torchon propre. Mettez-les dans un petit bocal stérilisé avec les aromates choisis, en laissant environ 1 cm sous le couvercle.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



« Câpres » de capucine / suite

4. Verser le vinaigre

Couvrez les fruits de vinaigre de vin blanc. Fermez et laissez un mois au réfrigérateur, selon la recommandation de Fermentarnia. Conservez également au réfrigérateur après ouverture.

Conseils

Le vinaigre peut corroder un couvercle métallique. Choisir un couvercle bien revêtu ou un bocal à couvercle en verre avec un joint en caoutchouc.

Notes de Fermentarnia

Recommandation de Fermentarnia : choisir le réfrigérateur pour la maturation. L'autrice recommande un endroit frais et sombre avant ouverture, puis le réfrigérateur.

Utiliser les jeunes fruits verts de la grande capucine comestible, couramment appelés graines. Les graines sèches ou traitées destinées au semis ne conviennent pas à la consommation.

Pour servir

Hachez-les pour une salade de pommes de terre, une sauce tartare ou une vinaigrette.

À la loupe

La chimie de la saveur poivrée

La capucine contient des glucosinolates. Lorsque ses tissus sont endommagés, ces composés peuvent se dégrader en isothiocyanates, qui contribuent à la saveur poivrée. Les jeunes fruits verts ont donc leur propre piquant ; le vinaigre apporte l'acidité de la préparation.

Natalia Horbach

