

FRUITS

Petites pommes au vinaigre et aux épices

Les petites pommes restent entières, avec leurs queues, leur peau brillante et le parfum de la cannelle, des clous de girofle et du gingembre frais. Aigre-douces et pleines de caractère, elles accompagnent à merveille les repas d'automne.

Auteur de la recette : National Center for Home Food Preservation · University of Georgia



Ingrédient de la recette : pommes d'ornement.

DURÉE

Deux jours, dont une nuit dans le sirop + 12-24 heures de refroidissement des bocaux

QUANTITÉ

Environ 9 bocaux de 473 ml (format US pint)

Méthode: Marinade au vinaigre de cidre à 5% d'acidité + mise en conserve au bain d'eau bouillante

Saison: Fin de l'été et automne, selon la variété

Conservation: Conservez les bocaux fermés et correctement traités dans un endroit frais, sombre et sec, idéalement à 10-21°C. Pour une qualité optimale, consommez-les dans l'année. Après ouverture, conservez au réfrigérateur à 4°C maximum et utilisez un couvercle propre pour prélever le contenu. La recette source ne précise pas de durée de conservation après ouverture. Si vous constatez l'absence de vide dans les 24 heures suivant un traitement correctement effectué, réfrigérez le bocal et consommez son contenu dans la semaine. Ne goûtez pas le contenu d'un bocal ayant perdu son vide ou présentant des moisissures, une fuite, un couvercle bombé ou tout autre signe d'altération.

Ingrédients

- 2,27 kg de petites pommes de type crabapple, fermes (5 lb)
- 1,065 l de vinaigre de cidre à 5% d'acidité déclarée (4½ US cups)
- 887 ml d'eau (3¾ US cups)
- Environ 1,5 kg de sucre blanc cristallisé (7½ US cups) ; la mesure de référence de la source est le volume
- 20 ml de clous de girofle entiers (4 cuillères à café)
- 4 bâtons de cannelle
- 6 cubes de gingembre frais d'environ 1,3 cm de côté (½ pouce)

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Petites pommes au vinaigre et aux épices / suite

Matériel

- Environ 9 bocaux Mason de 473 ml (format US pint), avec un couvercle métallique en deux parties
- Une marmite pour la mise en conserve au bain d'eau avec une grille
- Un récipient propre adapté au contact alimentaire, d'une capacité de 3,8-7,6 l
- Un sachet à épices ou de la gaze, une passoire ou un panier de blanchiment et un cure-dent

Préparation

1. Préparez le bain d'eau

Chauffez l'eau du stérilisateur ou de la grande marmite munie d'un couvercle et d'une grille à environ 82°C. Utilisez des bocaux Mason de la capacité indiquée et des couvercles métalliques en deux parties. Lavez les bocaux et gardez-les chauds. Préparez les couvercles selon les instructions du fabricant. Si la recette prévoit un trempage pendant la nuit, préparez le bain et les bocaux seulement le jour du remplissage.

2. Choisissez les fruits

Utilisez des fruits fermes et sains du genre Malus, correctement identifiés et destinés à la consommation. Ne cueillez pas les fruits d'un arbre inconnu ou dont les traitements phytosanitaires sont inconnus. Écartez les fruits moisis, pourris ou très abîmés.

3. Préparez les petites pommes

Retirez les restes de la fleur et lavez les fruits en conservant les queues. Piquez chaque petite pomme quatre fois avec un cure-dent.

4. Portez le sirop à ébullition

Dans une grande marmite, mélangez le vinaigre, l'eau et le sucre. Portez à ébullition. Enfermez les clous de girofle, la cannelle et le gingembre dans un sachet ou de la gaze et plongez-les dans le sirop.

5. Chauffez les fruits par lots

Divisez les petites pommes en trois lots. Plongez chaque lot dans le sirop bouillant, à l'aide d'une passoire ou d'un panier, pendant exactement 2 minutes.

6. Laissez reposer une nuit

Transférez les fruits chauffés et le sachet à épices dans un récipient propre. Versez le sirop chaud, couvrez et laissez reposer une nuit.

7. Portez de nouveau le sirop à ébullition

Le lendemain, retirez le sachet à épices. Égouttez les fruits en recueillant le sirop dans une grande marmite et portez-le à franche ébullition.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Petites pommes au vinaigre et aux épices / suite

8. Remplissez les bocaux

Répartissez les petites pommes dans les bocaux chauds de format US pint et versez le sirop bouillant. Laissez 1,3 cm d'espace libre sous le bord (½ pouce). Nettoyez les bords et fermez selon les instructions du fabricant.

9. Traitez au bain d'eau bouillante

Placez les bocaux debout sur la grille dans le bain préchauffé. L'eau doit dépasser les couvercles d'au moins 2,5 cm, ou d'au moins 5 cm pour un traitement de plus de 30 minutes. Couvrez et portez à franche ébullition. Commencez alors à compter : 20 minutes jusqu'à 304,8 m d'altitude ; 25 minutes au-delà de 304,8 m et jusqu'à 914,4 m ; 30 minutes au-delà de 914,4 m et jusqu'à 1828,8 m ; 35 minutes au-delà de 1828,8 m. Maintenez une franche ébullition. Si elle s'interrompt, recommencez le décompte de la durée complète dès que l'eau bout à nouveau.

10. Laissez refroidir et vérifiez

Éteignez le feu, retirez le couvercle de la marmite et attendez 5 minutes. Sortez les bocaux en les maintenant à la verticale. Laissez-les refroidir sans les déplacer pendant 12-24 heures, sans appuyer sur les couvercles ni resserrer les bagues. Vérifiez les fermetures, retirez les bagues, lavez et séchez les bocaux, puis inscrivez la date.

Conseils

Il s'agit d'une préparation au vinaigre, pas d'une fermentation. Ne remplacez pas le vinaigre à 5% d'acidité par du vinaigre maison, du kombucha ou un vinaigre d'acidité inconnue. Respectez les proportions, la capacité des bocaux, l'espace libre et la durée complète du traitement.

Une US cup correspond à 236,6 ml, une US pint à 473,2 ml et une half-pint à 236,6 ml. Les équivalences en grammes des ingrédients mesurés en volume sont approximatives ; la mesure de référence reste le volume. N'appliquez pas ces durées à des bocaux plus grands.

Les durées indiquées pour la mise en conserve domestique ne valident pas une production commerciale. Tout changement d'échelle, de conditionnement ou de matières premières nécessite une évaluation du procédé et de la durée de conservation du produit concerné.

N'utilisez que de petites pommes comestibles du genre *Malus* correctement identifiées, dont les conditions de culture et les traitements sont connus. Ne mangez ni les queues, ni les cœurs, ni les pépins.

Allergènes : vérifiez la présence de SULFITES sur l'étiquette du vinaigre de cidre et le risque de contamination croisée dans les fiches techniques des épices.

Pour servir

Servez une ou deux petites pommes avec du canard rôti, du porc ou du pâté, ou sur une planche de fromages affinés. Vous pouvez aussi les hacher finement pour une sauce destinée aux viandes froides. La queue facilite le service, mais ni le cœur dur ni les pépins ne se mangent.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Petites pommes au vinaigre et aux épices / suite

À propos du produit

Une appellation, de nombreux fruits

Le terme anglais « crabapple » ne désigne pas une variété unique. L'université du Minnesota (University of Minnesota) décrit des variétés de *Malus* très diverses : leurs fruits peuvent mesurer d'environ 6 mm à 5 cm et mûrir entre juillet et novembre. En cuisine, il est donc utile de noter la variété ou le fournisseur, la date de récolte et la taille des fruits. Un même procédé peut donner des textures et des couleurs différentes.

Histoire dans l'assiette

Une trace dans un manuscrit de 1840

Le catalogue Szathmáry Culinary Manuscripts des University of Iowa Libraries comprend un livre de cuisine anonyme du New Hampshire datant de 1840. La liste de ses recettes comporte « Spiced Crab Apples ». Il s'agit d'une mention documentée du plat, pas de la date de son invention ni de la source des procédures actuelles de sécurité alimentaire.

À la loupe

Ce que dit la science

Han et al. (2019) ont étudié des extraits de fruits de type crabapple et observé une teneur en polyphénols très variable : 4,46-46,63 mg GAE/g de matière sèche. Il s'agit d'un résultat de laboratoire obtenu sur des extraits et par des tests *in vitro*, pas d'une preuve d'effet thérapeutique, d'une mesure dans la conserve prête à consommer ou d'une base pour une déclaration fixe sur l'étiquette. La conclusion pratique pour un petit producteur reste modeste : documentez la variété, la maturité et le procédé, et ne déclarez pas de teneur dans le produit fini sans l'analyser. Un produit préparé avec du vinaigre et traité à la chaleur ne doit pas être présenté comme probiotique.

Natalia Horbach

