



## LES OLIVES

### OLIVES A LA CENDRE ou Picholines

Ce n'est pas une recette de cuisine , mais plutôt une méthode de préparation et conservation des olives vertes, sans aucun produit chimique industriel. Ce procédé est complètement oublié, sauf par quelques vieilles “chouettes” qui se rappellent les anciennes “olivades” qui permettaient d’avoir des olives vertes toute l’année dans l’ancien pays d’Oc...

#### INGRÉDIENTS :

Des olives bien vertes (note 1)

de la cendre de bon bois (note 2).

#### MÉTHODE :

**1 : TAMISEZ** soigneusement la cendre récupérée dans votre cheminée car sinon vous le regretterez amèrement lorsqu’il faudra en particulier nettoyer les olives.

Dans un **réipient non métallique** ou un vieux tonneau ou mieux une vieille “toupine” de terre à couvercle, placer la cendre avec juste ce qu’il faut d’eau pure (source ou bon puit), pour avoir une bouillie très épaisse, en quantité au moins égale aux olives.

Dans cette bouillie mettez vos olives et bien “touiller” avec une cuillère en bois pour ne pas les meurtrir ... ou, plus simple et efficace avec vos “blanches mains” bien propres . Vous pouvez utiliser des gants (en vrai caoutchouc, les “médicaux”) si vous avez des ongles durs car il ne faut surtout pas les “taler”

Les laisser dans cette “lessive de cendres” jusqu’à ce que les olives soient “faites” . Pensez bien à “bouléguer” votre contenu tous les jours, plusieurs fois par jour jusqu’à ce que les olives “descendent” dans la “bouillie” . Lorsqu’elles commencent à “descendre” dans la cendre , une fois par jour suffira : car plus elles se “font” plus elles “ramollissent” et deviennent fragiles .Pour savoir si elles sont “à point”, testez-en une . Sortez-la et entaillez la chair avec l’ongle : la chair doit se “détacher” facilement, c’est bon. Selon la qualité de la cendre il faut compter entre 9 et 15 jours, rarement plus (note 3).

**2 :** Maintenant rincer les olives plusieurs fois à l’eau claire ( c’est là qu’on ne regrette pas d’avoir tamisé la cendre !) et les rincer à l’eau claire .

Les remettre dans le réipient, largement couvertes d’eau. et pendant encore 8 à 12 jours vous changerez l’eau tous les jours .

L’eau va prendre une couleur genre caca d’oie malade : c’est NORMAL . Les jours passant c’est de moins en moins foncé . C’est presque prêt : l’amertume de l’olive vous convient ? ou a disparu . C’est bon

#### **3 / Pour les “avec sel” :**

Mettez-les en saumure . Faire bouillir de l’eau salée à raison de 100 gr de gros sel pour 1 litre d’eau et ajoutez des épices de votre goût : poivres, et /ou des grains de coriandre , et /ou 1 ou 2 feuilles de laurier, et /ou un zeste d’orange ou de citron et/ou des branchettes de fenouil. Faites bouillir assez longtemps pour que votre saumure s’imbibe des aromates . Goûtez : si vous souhaitez rajouter quelque chose il faut absolument faire rebouillir la saumure pour éliminer les miasmes éventuels : Laissez la bien refroidir à couvert pour qu’elle reste stérile Verser sur les olives bien séchées.

Cette saumure permet de conserver les olives dans un bocal fermé pendant très longtemps, voir même plusieurs années dans un placard ou une cave fraîche à l’abri de la lumière jusqu’à plus d’un an... Mais vous ne le saurez pas car vous les mangerez avant . Traditionnellement on peut commencer à les consommer au bout de 15 jours de saumure .

#### **3 bis/ Pour les “sans sel” :**

Reprenez avant la saumure (au 2 / ) et préparez votre “jus” à vous . Faire bouillir de l'eau avec poivres, et /ou des grains de coriandre , , et /ou 1 ou 2 feuilles de laurier, , et /ou un zeste d'orange ou de citron et/ou des branchettes de fenouil. Faites bouillir assez longtemps pour que votre “sauce”s’imbibe des aromates . Goûtez : si vous souhaitez rajouter quelque chose il faut absolument faire rebouillir pour éliminer les miasmes éventuels . Mettez vos olives bien rincées et égouttées soigneusement dans le jus . Donnez un tour de bouillon jusqu’à reprise de l’ébullition . Versez dans vos “boîtes” stérilisées soigneusement . Fermez à fond les bouchons à vis et retournez vos “potiots” sur un linge plié . **Ne touchez plus jusqu’à complet refroidissement** .

Vérifier le lendemain les fermetures avant d’étiqueter vos “conserves” et de les ranger au frais et à l’ombre pour que vos fruits ne se décolorent pas avec le temps

### NOTES TECHNIQUES :

(Note 1) les olives doivent être nettes, et de bonne qualité, pas véreuses surtout . Plus ou moins mûres mais pas, trop car mûres (noires) elles ne tiendraient pas bien et les goûts ne se marieraient pas.

NB Pour les noires optez pour une conservation “à la grecque”

(Note 2) Il faut aussi de la cendre de **vrai bois** issu de votre flambée dans la cheminée mais ne surtout pas y mettre des bois de récupération (cagettes, bois peint ou vernis etc...) . Pour un goût légèrement “résiné” le pin ou autre résineux ira très bien mais bien sûr si vous avez quelques bons serments d’olivier soigneusement mis de côté lors de la taille ce sera parfait

(Note 3) En fait c’est la soude contenue dans la cendre qui “lessive” l’amertume , le tanin des fruits passe dans l’eau . Ils sont donc adoucis et plus mous en se “vidant” des tanins

### NOTES DIÉTÉTIQUES:

Pour les “sans gluten” pas de problèmes avec un choix d’épices “maison”

Pour les “sans sucre” il y a des traces mais plutôt dans l’olive mûre, la noire

Pour les “sans gras” , c’est sûr qu’il y a du gras dans les olives puisqu’on fait de l’huile avec mais le traitement à la cendre leur en fait perdre la plus grande partie . Et vous n’en mangerez pas beaucoup ...

Pour les “sans sel” la méthode **3 bis est faite pour vous** . Il est à noter que la cendre contient de la soude donc du sodium en quantité non négligeable qui peut perdurer dans nos “olives sans sel” . Mais c’est quand même moins dangereux que les “industrielles” . Certes ce n’est pas “pareil” ... mais goûtez et vous verrez c’est pas si mal et puis

vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**