



CAPRES DE CAPUCINE

Vous connaissez tous les ravissantes capucines qui fleurissent dans nos jardins . Toutes les teintes enflammées accompagneront bientôt vos salades de leur gentil goût piquant, un rien poivré ... et puis c'est si joli avec une salade bien verte .



Les tendres feuilles elles-mêmes sont une bonne herbe d'appoint dans une salade mais attention ça pique pour les petits . Pas de fleurs de fleuristes ou d'un plant que vous venez juste de transplanter : *C'est traité* sauf bien sûr si votre marchand vous confirme qu'il s'agit de produits "bio non traités". Il arrive maintenant que l'on trouve des fleurs sous emballage dans certains magasins

Mais dès la fin du printemps récupérez les boutons fécondés en surnombre : double avantage :

Les petites boules cotelées que vous trouverez sont encore tendres avant de se transformer très vite en graines dures . Ainsi vous soulagerez le pied qui vous fera de nouvelles fleurs pour la salade ...

et de nouvelles graines pour des câpres .

Suivez la recette simplissime vous aurez de délicieuse câpres

NB Voyez aussi la recette des câpres de Cochise ou celle des paquerettes au vinaigre

Ingrédients :

boutons de capucine "à point"
vinaigre "la vieille chouette"
"piquant" LVC
une branche de menthe
qq graines de fenouil

vinaigre d'alcool blanc
des gousses d'ail
une branche d'estragon
feuille de laurier
des graines de paradis et des baies roses

Méthode :

Utiliser seulement un bocal à couvercle en plastique ou une conserve à caoutchouc "à l'ancienne" en verre avec joint caoutchouc . JAMAIS DE BOUCHON METALLIQUE incompatible avec le vinaigre chaud !



La photo de ce bouton vous permet de mieux comprendre le nom verniculaire de cette fleur : de jolis petits chaperons roux comme la bure des capucins qui utilisaient déjà dans leurs jardins de simples ces plantes aux vertus thérapeutiques (foie, reins) connues depuis des lustres . Le pistil fécondé va donner naissance aux graines groupées en rond, ce sont ces graines que vous utiliserez encore groupées et vertes

Selectionnez les "boutons" comme sur la photo et mettez les directement dans le bocal en alternant avec des gousses d'ail (qu'on peut laisser en chemise si on le souhaite)



Faire bouillir les vinaigres avec les épices et verser **bouillant** . Fermer le bocal et le retourner . Par sécurité vous pouvez lui faire faire un tour au FAO : il va se "stériliser" ... et pourra attendre vos envies

Ces câpres sont utilisables directement, dans des sauces , si vous y avez droit dans une tapenade (ATTENTION les olives sont hyper salées) .

T.S.V.P -->

Je crois que vous allez aimer leur goût qui vous rappellera étrangement les câpres industrielles mais en bien plus fin . Et pour cause , beaucoup de câpres du commerce sont des capucines bien plus prolifiques et bien moins chères à produire que les capriers . Et en plus les vôtres vous savez d’où elles viennent !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Laissez les “mariner” au moins une bonne semaine avant de commencer à les consommer .

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et pas de souci non plus pour les “sans gluten” ni pour les “sans gras” non plus que les “sans sucre” . Pour une fois tout le monde est content ...si vous aimez

Et cette fois :

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A

NB : Sachez que la capucine attire les insectes herbivores mais comme elle contient une molécule toxique (copiée par la chimie moderne) c’est un super insecticide du jardin pas toxique pour vous, lui ! En plus les isothiocyanates contenus dans la plante seraient anticancéreux

Merci à Wikipédia qui m’a permit d’illustrer ma fiche car mes photos étaient ratées

..