



MACIS ET MUSCADE

Il y a deux épices provenant de la même plante : le macis (l'arille) et la noix de muscade (l'amande). L'étymologie de ces noms provient du latin *macir* : écorce aromatique. elles se nomment respectivement *mace* et *nutmeg* en anglais.



La muscade (ou noix de banda) se trouve soit entière, soit en poudre. C'est une noix de 2 à 3 cm de long qui est traitée à la chaux pour lui retirer son pouvoir germinatif.

Le macis se trouve entier sec ou en poudre. Il a un parfum plus fin que celui de la muscade, on l'utilise davantage dans les plats salés. Sa couleur trahit son origine : les couleurs intenses (rouge, brun, orangé) proviennent d'Indonésie, les plus pâles (jaune orangé, beige) de Grenade. C'est une des enveloppes de la noix de muscade : l'arille qui est séchée au soleil puis découpé ou réduit en poudre . On les

retrouve dans : les curry, le quatre épices, dans des mélanges avec girofle et cannelle

CONFIT DE POMMES ET COINGS AU MACIS

Ingrédients

des coings bien mûrs
du macis en poudre

des pommes de reinette
du sucre roux (note 1)

Méthode :

Selon le matériel dont vous disposez la méthode va être un peu différente mais vous pourrez avoir dans tous les cas un produit très parfumé

Epluchez (ou non selon votre goût) les coings et les pommes .Le goût sera plus corsé si vous laissez les peaux des fruits .. et il y aura plus de vitamines dans le produit fini .

Enlevez les coeurs des fruits et éventuellement mettez-les avec les peaux dans une mousseline bien fermée .

Mettez les morceaux et le sac des “pluches” (dans un sac de plastique alimentaire percé en haut ou dans une cocotte spéciale) dans votre four à ondes et sortez-les lorsqu'ils sont bien mous.

Vous pouvez aussi les cuire à la vapeur et dans ce cas il vous faudra “condenser” le jus avant de le joindre aux fruits cuits .

Pressez alors à fond le jus contenu dans la mousseline. Mettez le jus dans les morceaux de fruits, un peu d'édulcorant et quelques pincées de macis . Passez le tout au mixer ou à la moulinette ... Voir tout simplement écrasez à la fourchette si vous aimez trouver des petits bouts .

Mettez la purée bouillante dans des pots avec couvercles à vis . Lorsque vous le pouvez mettez-les deux minutes dans le four à ondes ; Et sortez-les dès que la vapeur s'échappe et retournez-les sur un linge . Ils seront stérilisés ...

Ou bien stérilisez les dans votre stérilisateur “vieille chouette” 1/2 heure

Mettez les étiquettes le lendemain Et régalez-vous pour vos petits déjeuners

NOTES TECHNIQUES

(note 1) vous pouvez remplacer le sucre roux par un édulcorant stable à la chaleur de votre choix

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel”, les “sans gluten” et “sans gras” c’est bon pour vous !!

Pour les “sans sucre” c’est pas si mal que ça puisque les fruits de base sont peu sucrés entre 8% pour les coings et 15% maximum pour les pommes les plus sucrées . Donc si vous êtes raisonnables sur la quantité vous pouvez vous régalez toute l’année en ajoutant votre “confit” à des laitages par exemple ou en accompagnement d’un fromage de brebis sec ... comme en pays basque