



NEFLE DU JAPON

La nèfle du Japon, ou bibace, ou bibasse, est le fruit du néflier du Japon (*Eriobotrya japonica*), un arbre fruitier des pays chauds. Importé de Chine par les jésuites ??? il s'est fort bien acclimaté dans le bassin méditerranéenne

Pour les botanistes c'est une “baie” (et non un fruit!) ovoïde. qui contient des pépins (et non des noyaux) (jusqu'à 5) , à peau résistante, de couleur jaune orangé . Récoltée à maturité sa chair est juteuse et moins acide .

Attention : les “noyaux”, bien qu'utilisés dans le “rhum arrangé”, contiennent de l'acide cyanhydrique donc ATTENTION ! à n'utiliser qu'avec parcimonie .

Les nèfles du Japon arrivent à maturité au printemps (mars avril en Espagne ou dans le Magreb en juin dans le midi .

ACCOMPAGNEMENT DE VIANDE EN SAUCE

Ingrédients :

des nèfles mûres ... mais pas trop

infusion de tagète “vieille chouette” (voir fiche)

Méthode:

Ouvrir les nèfles , enlever les “noyaux-pépins” et grattez délicatement la partie un peu chanvreuse le long du noyau .

Les ranger le creux vers le haut dans une cocotte four à ondes . Quelques gouttes d'infusion LVC dans chaque trou ... et un tour au four !



allez donc voir la fiche “canard au vin , nèfles du Japon et patates douces blanches)



et dégustez cela au jardin à l'ombre de notre aubépine géante

NOTES TECHNIQUES:

Préparés ainsi les fruits sont utilisables comme ici chauds en deuxième “légume” avec un légume principal doux (haricots rouges, coucous, patates douces) ou bien froids dans une salade (doucette, pommes de terre, riz etc...) .

Bien sûr vous pouvez préparer des petits bocaux de “base de sauce toutes prêtes” pour l’hiver avec du poisson rôti ou l’été sur la terrasse pour une “marinade” sur des grillades

Bien sûr vous pouvez les consommer nature, ou en salade de fruits. pour préparer de délicieux “clafoutis”, des cakes, des petits fours aux amandes (“sans sucre”) ou au contraire des confitures voir pas trop murs dans des “ti-punch” avec des citrons .

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” tout va bien comme pour les “sans gras”

Pour les “sans sucre” il y a un peu de sucre de 11 à 13% environ mais c’est encore un des végétaux les moins sucrés (comme le citron à peu près et moins que la pomme ou le kaki) . Donc utilisez la en en tenant compte dans votre décompte journalier

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A