



CORMIER ET SES CORMES



Le cormier, un arbre magnifique qui malheureusement à disparu avec les haies vives (les “bartasses” aqui) qui ont disparues avec l’agriculture “économique” actuelle . A mon humble avis il eut certes mieux valu garder cenelles et cormes mais si l’on peut regretter la disparition de ces merveilleux bouquets on peut surtout regretter ces fruits qui régalaient nos grands parents .

Le Cormier ou Sorbier domestique (*Sorbus domestica* L.) est un de la famille des rosacées comme l’aubépine et ses cenelles. Il donne des fruits appelés "cormes" ressemblant à des petites poires, d'où leur surnom de poirillons.

Ne pas confondre avec le sorbier des oiseleurs dont les fruits contiennent plus d’acide parasorbique qui peut (en quantités importantes quand même!!) provoquer des problèmes gastriques chez certaines personnes

Comme j’ai trouvé par hasard une internaute qui ne savait comment cuisiner ses cormes , je vous fais profiter de vieilles recettes que j’ai exhumé pour vous de mes carnets

CONFIT DE CORMES

Ingrédients :

des cormes	des cenelles
potimarron, potiron ou citrouille	pommes Ste Germaine
du bon sucre repaya	ou de l’édulcorant de votre choix
des épices (cannelle (poudre et bâtons), , macis, muscade, poivres, vanille etc ...	
des plantes séchées (agastache , mentastre, tilleul, verveine, etc)	

Méthode:

Attendez patiemment que vos cormes soient mûres mais pas trop blettes, Rincez-les soigneusement mais il n’est pas nécessaire comme pour les légumes crus d’utiliser le “système des 3 eaux LVC” puisque tout va cuire . Laissez-les se sécher sur un linge

Dans une grande jatte en verre (ou en grès mais *pas en métal*) mettez vos cormes “confire” naturellement en les saupoudrant d’un peu de sucre (un peu plus que du sel quand même!!!) et ajoutez selon vos goûts des quartiers de citron ou d’oranges (qui un peu écrasés vont rendre du jus)

Ajoutez les cenelles équeutées si vous les aimez : elles adoucissent les cormes Et laissez dormir tranquillement toute la nuit sous un film étirable au frais

Le lendemain matin , préparez des petits cubes de potimarron (ou potiron ou citrouille selon vos goûts) , un bon tiers du volume des cormes

Faites de même avec des pommes : des “Ste Germaine” ou des “Reinettes de Brive” , peut-être des “Canada” bien ridées, mais pas des pommes modernes qui n’ont pas de goût . Mettez-les dans une jatte avec de l’eau citronnée (ou avec un peu de vinaigre d’alcool blanc) pour qu’ils ne noircissent pas au fur et à mesure que vous les coupez . Vous les “essorerez” au dernier moment pour les mettre en cuisson

T.S.V.P--->

Passez les cormes (et les autres fruits éventuellement) quelques instants à la vapeur ou mieux au four à micro ondes (le FAO de la “vieille chouette” avec un rien d’eau dans un petit pot si vous n’avez pas assez de jus) pour pouvoir surveiller qu’ils deviennent tendres .

Sortez du placard le “moulin-à-légumes” de votre grand’mère ou celui que vous avez acheté 3 francs, 6 sous (pardon, soyons modernes : 3 euros, 6 cents) sur un vide-grenier cet été .

Prenez la grille moyenne d’abord et embauchez des bras secourables si vous en avez une bonne quantité et faites un premier passage

Repassez la purée à la grille fine pour éliminer les petites “pigouillettes” (restes de queues; de peau ou de pépins durs)

Prenez votre chaudron de cuivre ; oui, c’est ça, celui que vous avez dans un coin du salon avec un gros bouquet de fleurs sèches qui embaument le foin . Vous le remettrez demain et comme il aura été secoué vous aurez deux jours tous embaumés !.

Repassez-lui un bon coup de liquide vaisselle (ça enlève toutes traces de gras) puis un mélange *gros sel+vinaigre d’alcool blanc* (vous savez le vinaigre à cornichons !) . Bravo il brille comme un soleil . Rincez bien soigneusement à l’eau le plus chaude possible , essuyez soigneusement et “montez” tout de suite votre purée de fruits au feu

Dans le chaudron vous mettez en même temps les cubes de potimarron, de pommes et votre purée de cormes . Démarrez à bon feu et “touillez” résolument pour que le jus se dégage bien et que l’ensemble des fruits se cuise bien régulièrement .

Ajoutez à ce moment là un “saquet” à épices LVC qui contiendra quelques bonnes choses , lequel vous retirerez en fin de cuisson lorsqu’il auront donnés tout leur parfum .

Prenez par exemple : des baies roses , étoile d’anis, gousse de vanille, un morceaux de gingembre, du poivre à queue, peut-être des baies de genièvre , etc ...

ou bien un beau bouquet d’herbes odorantes : mentastre, tilleul, thym, verveine,

le tout bien entendu *en fonction de vos goûts*

Ou même à défaut de temps de la poudre de Perlimpimpin LVC avec épices et herbes favorites réduites en poudre : inconvéniént votre confit sera moins clair lors de la mise en pots si vous voulez filtrer la gelée uniquement

Vous avez plusieurs options :

-1: ou vous avez droit au sucre : prenez 1/2 poids de sucre par rapport à vos fruits que vous faites chauffer dans le jus rendu par les fruits . Lorsqu’il est bien fondu et qu’il mousse bien en grosses bulle (“grand boulé” pour les cuisiniers), vous rajoutez pour recuire le tout l’ensemble des fruits à **bon feu** . Ça réduit vite . Vous mettez en pots dès que la cuisson est à point . (voir note)

- 2 : vous n’avez pas droit au sucre ??? . Il y en a un peu pour faire “mariner” les cormes . Vous pouvez supprimer cette partie de la recette mais c’est moins bien c’est vrai . dans ce cas, n’*ajoutez pas de sucre du tout* mais prenez votre mal en patience et tournez sans arrêt (ou presque) avec une spatule pour empêcher de coller .

Lorsque votre “confit” a la bonne consistance saupoudrez d’un rien de “sucaryl” (un “faux sucre” qui supporte parfaitement la cuisson et ne laisse aucun arrière goût) ou avec de la poudre de stévia (donne un goût de réglisse : normal contient de l’acide glycyrrhérique (comme la réglisse) qui est déconseillée aux cardiaques)

Retouyez vigoureusement quelques instants pour bien le répartir partout . Goûtez et réajustez au goût éventuellement

- 3 : en rajoutant de l’eau pour faire mariner les fruits la veille , vous aurez plus de jus , inutile de passer les fruits au moulin-légumes Vous “montez tout de suite le tout au feu avec le sucre . **T.S.V.P---**>

Vous faites cuire le tout suffisamment avec potimarron et pommes pour que le sirop soit suffisamment épais pour pouvoir “prendre”.

Dans ce cas verser le contenu de votre cuveau dans le “chaussette-filtre-à-jus LVC” . Laissez s’égoutter le jus toute la nuit . Recuisez le lendemain le jus clair . Vérifiez sa cuisson (voir note technique) , versez bouillant en pots que vous posez dans une lèche frite contenant de l’eau froide ou sur un linge mouillé d’eau glacée . Ne touchez plus : vous aurez une belle gelée dans les 3 ou 4 jours

Vous pouvez aussi utiliser la méthode du “Vitpris” (ou autres gélifiants) pour vous assurer une gelée parfaite

NB : Avec les fruits restants dans votre “chaussette-filtre-à-jus” que vous passez soigneusement à la grille fine du “moulin-légumes”, ajoutez 1/3 à 1/2 du poids en sucre et faites bien cuire doucement et très longtemps . La pâte devient très épaisse . Versez sur une plaque à biscuit roulé et laissez refroidir . Le lendemain coupez des carrés que vous roulez dans du sucre cristallisé : vous avez de délicieuses pâtes de fruits . Roulés dans du sucre glace vos cubes deviennent des sortes de “loukoums” et gainés d’un chocolat de qualité vous réconcilierez votre mamie avec les fruits !!!

NOTES TECHNIQUES:

Principe absolu : ne jamais laisser refroidir dans du cuivre :

tant que vous remplissez vos pots laissez le feu en dessous . Le cuivre réparti mieux que tout la chaleur mais en refroidissant le cuivre se combine avec les aliments et donne des dérivés (dont le très fameux vert-de-gris) qui eux sont toxiques .

Vérification de la cuisson :

Sur une assiette glacée une goutte de confiture “fige” tout de suite et quand vous passez un doigt gourmand au milieu il laisse sa marque .(vous avez le droit , que dis-je le devoir! de goûter)

Mettez en pots **bouillant** dans des petits pots avec couvercle à vis stérilisés (voir méthode LVC) . Fermez soigneusement et retournez vivement sur un linge . Laissez refroidir sagement . vous mettrez vos étiquettes demain !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en auras pas . et

Pour les “sans gluten” pas de soucis non plus avec des épices et des herbes “maison”

Pour les "sans gras" tout va très bien

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” choisissez la version 2 et mon dieu cela devient un dessert que vous pourrez consommer ... en doses raisonnables D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A