



## LES CORNICHONS SANS SEL de la “vieille chouette”

Le nom scientifique est *Cucumis sativus*. Cornichon et Concombre sont une même espèce. Le cornichon est ramassé le plus jeune possible, le concombre est récolté à maturité. Les sélections horticoles ont obtenus des cultivars distincts. Mais dans votre jardin, si vous oubliez de ramasser un cornichon, laissez-le carrément grossir : dans ce cas vous l'épluchez ( si la peau est dure ce qui n'est du reste pas toujours le cas ) et mettez le en salade avec quelques radis roses et quelques feuilles de menthe ( bien sûr sans le faire “dégorger” au sel ... ce qui ce fait mais n'est pas forcément génial comme résultat car on obtient un “truc” mou et qui a perdu son goût avec son eau !!)

Le mot "cornichon" est également, en langage familier, utilisé pour quelqu'un de stupide. Donc ne soyez pas “cornichon” pour manger de bons “cornichons” ...suivez moi!

### Ingrédients

cornichons frais (note 1)	du vinaigre d'alcool blanc (note 2)
des oignons-bananes (note 3)	gousses d'ail épluchées
poivres en grains (note 1)	clou de girofle, coriandre, cannelle (note 1)
estragon, ciboule, herbe de Hongrie etc (note 1)	

### préparation

Avant toutes choses :

(note 2) Mettez chauffer dans une casserole émaillée ... ou inoxydable le vinaigre d'alcool blanc . Vous pouvez très bien mettre du vinaigre de vin “maison de votre vinaigrier”. Ce sera plus doux ... mais plus “coloré”(voir photo 6 où vous avez les deux ) . Dans le cas où vous ne les stériliserez pas ils se conservent aussi moins bien .

Dans la casserole vous ajoutez ciboule, ciboulette, menthe, agastache, fougère de Hongrie, estragon ... ou bien l'herbe ou l'épice que vous aimez particulièrement ou un mélange qui vous plaise . Sachez que l'estragon est traditionnel .

J'ai essayé une version citronnelle du Vietnam, basilic Thaï , coriandre et cannelle en bâton au parfum extraordinaire avec de la viande de boeuf froide en salade de chou petsoï ....

Avant d'attaquer la suite , fabriquez donc des petites “bébêtes” comme la PHOTO 4 : un demi bouchon de récupération de bon liège que vous munissez de “pattes” : des cure-dents de bambou, lesquelles iront se bloquer sous l'épaule du bocal et permettront de garder immergés vos cornichons !

Maintenant:, passons aux choses sérieuses

La première chose à apprendre est **une astuce : le nettoyage des cornichons** .(note 1)

Lorsque j'étais petite, chaque année il y avait la “corvée” nettoyage des cornichons : des heures durant vous frottez un par un ces méchantes “bestioles” qui piquaient et entamaient les doigts, avec un petit chiffon un par un de tous les côtés et il fallait surtout pas les abîmer . Surtout vous ne deviez pas laisser un seul petit piquant car vous étiez sûre qu'il tomberait sur la langue qu'il ne fallait pas ... et qu'il vous vaudrait (pour le moins) des propos aussi acides que les cornichons !!! Suivez -moi vous verrez , faire les cornichons sans sel... c'est “chouette”

Prenez une bassine : j'en ai une formidable qui contient une passoire à l'intérieur et je m'en sers pour beaucoup de nettoyages : les saletés passent dans les trous de la passoire et tombent dans le fond de la cuvette . Avantages ?? vous avez les légumes propres au dessus et la terre ne passe pas dans l'évier et ne le bouche pas ! cette merveille ?? quelques euros à “L..... P.....” , (il paraît qu'il ne faut pas dire le nom des magasins sur internet donc je ne le mets pas ... mais appelez moi je vous le dirais volontiers !)

Donc je vous disais ,:

Enfilez vos gants de caoutchouc solides et vous ne remplissez d'eau la bassine ... (ou le fond de l'évier s'il est bien net ... et que vous avez un siphon compréhensif ), qu'à peine à hauteur des cornichons . De vos blanches mains, pardon de vos jolis gants roses , avec énergie et doigté vous faites se frotter les uns contre les autres vos petits cornichons qui en deux minutes deviennent tous verts de satisfaction

Vous pouvez les rincer vite fait si vous pensez qu'il reste des piquants . Au fond du bocal vous mettez quelques morceaux d'oignons ( note 3 je préfère les oignons bananes aux petits oignons grelots traditionnels ... mais bien sûr vous pouvez choisir !!) et quelques gousses d'ail puis vous commencez à empiler bien soigneusement vos cornichons (vérifiez quand même en les rangeant un par un, qu'il n'y a pas quelque récalcitrant - ces "tordus" en particulier qui seront si jolis pour décorer- , n'ont pas gardé une arme cachée dans leurs boucles ) . Au fur et à mesure vous glissez les herbes que vous aimez avec oignons et aulx entre les couches .PHOTO 2



Mettez vite votre "bebête" dessus et coincez la bien comme sur la photo 4

Vous avez presque fini ! Versez votre "vinaigre-infusion" dans votre bocal .NB Attention par sécurité (surtout si vous avez un bocal ancien) mettez votre bocal sur un torchon plié en deux pour qu'il n'y ait pas de choc thermique et que votre bocal n'éclate pas ... ça serait .."cornichon"



Fermez hermétiquement votre bocal et là trois possibilités:

trop gourmands vous attendez quand même un jour ou deux pour le "goûter" ..et les manger à la "croque-sans-sel" pour l'apéro :faites les au vinaigre de vin blanc ou au vinaigre de cidre ... et si par hasard il en reste ?? gardez les au frigo car ils sont fragiles

vous êtes hyper-préssée et vous avez un four à micro ondes ancien et donc assez grand pour y mettre votre bocal debout sans qu'il touche les parois : Fermé, 2 mn à 3 mn : il siffle et vous le sortez tout de suite sans le toucher :L orsqu'il est bien froid, vous vérifierez qu'il est stérilisé en soulevant le griffe seulement enfin

Vous récupérer une vieille boîte à asperges , (ou un pot au feu ... si prudemment vous en avez fait beaucoup ) .

Vous mettez le panier au fond ou ...une grille, une volette à pâtisseries, une bonne couche de linge . Vous emballez vos bocaux un par uns dans des linges pour qu'ils ne se touchent pas (des morceaux de manche de pull ou de tee-shirt en coton ou des chaussettes en coton c'est génial et vite fait vous couvrez à hauteur des bocaux avec de l'eau bouillante ( je vous rappelle que vos bocaux sont déjà chauds avec le vinaigre bouillant)

Vous coiffez le tout avec le couvercle ad-hoc ( ou comme moi avec un autre poêlon de la même taille : ça fait "cloche à vapeur"

Un quart d'heure à ébullition . Enlevez le couvercle du "stérilisateur" **VOUS NE TOUCHEZ PLUS RIEN AVANT QUE LES BOCAUX SOIENT FROIDS**

et... si vous le pouvez, sans vous brûler et **surtout sans toucher le haut du bocal et surtout les joints de caoutchouc** sortez-les sur un linge car refroidi brusquement le couvercle plaque mieux

Vous pourrez vérifier la stérilisation en soulevant la griffe du bocal **froid** N'oubliez pas l'étiquette surtout si vous avez fait des herbes ou épices différents ! Comment les repérer ??? Mettez donc un brin de fil ou de laine de couleur différents dans le crochet du bocal . Mais pensez à noter la concordance-couleur avant de stériliser !!

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans gras", pour les "sans gluten" et pour les "sans sel" on en a pas mis donc c'est parfait !

Pour les "sans sucre" moins d'un gramme d'hydrates de carbone aux 100 grs ! c'est presque parfait ... car même ceux-là vous n'en mangerez pas un kilo !!!

Vous connaissez ma formule : ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A

et bien aujourd'hui on va dire

**ON I VA CE TOU BON**