



Les Jujubes en cuisine

Ce fruit à la saveur délicate proche de celle de la figue ou de la datte s'invite volontiers dans nos assiettes.

Voici quelques idées recettes pour régaler les papilles des petits et des grands !!!

- Jujubes sèches

→ utilisées comme un fruit sec, vous pouvez en mettre dans vos **tajines**, dans vos **gâteaux (far breton, ...)**, ou tout simplement les déguster natures le matin au petit-déjeuner.

- Pulpe de jujubes (sans sucre ajouté)

→ si vous ne pouvez pas consommer trop de sucre, la pulpe de jujube remplace très bien la confiture sur les tartines du petit-déjeuner.

→ Recette du fondant au chocolat à la pulpe de jujubes

Mélangez 400 grs de pulpe de jujubes avec 4 œufs entiers battus et 200 grs de chocolat noir fondu au bain-marie. Sucrez (ou pas) selon votre goût. Faites cuire entre 20 et 25 minutes à 160 °C dans un plat en couche pas trop épaisse. Vous obtiendrez un fondant au chocolat extra !!!

- Confiture de jujubes

→ sur les **tartines** du petit-déjeuner bien sûr !!! Ou à la place de la pulpe dans la recette du fondant au chocolat.

- Sirop de jujubes

→ en remplacement du sucre dans la **faisselle**, les yaourts natures, ou le fromage blanc, en dessert ou au petit-déjeuner.

→ sur des **crêpes** ou des pancakes, comme le sirop d'érable, ou même sur des **pommes au four**.

→ pour faire un **kir** : avec du vin blanc ou du champagne, vous aurez un apéritif original et de Provence, à consommer avec modération (le vin et le champagne mais pas le sirop !!!), cela va de soi.

→ pour déglacer un **magret** de canard ou faire un laquage. Une touche de sucré - salé originale !!!

→ évidemment, dilué dans de l'eau, vous proposerez un sirop tout nouveau pour les enfants !!!

- Vinaigre de jujubes

→ dans une vinaigrette, remplacez le vinaigre de vin par du vinaigre de jujubes, vous apporterez du peps à vos salades.

→ dans un **wok** pour donner un petit côté acidulé, ou dans des nouilles chinoises.

→ pour **déglacer** un jus de viande.

→ à la place du jus de citron sur vos plats de **poisson**, sur des **crudités** et pourquoi pas sur des huîtres !?!?

- Mais aussi . . .

→ très utilisée en médecine chinoise, la jujube a des propriétés diverses : affections des bronches (2 ou 3 cuillères de sirop pour lutter contre la toux), pour lutter contre l'hypertension, ...

À vos tabliers et régalez-vous !!!