

Emilie ROBART

Jujubes & confitures

Productrice – Le Muy (Var)

Tel : 06.84.20.49.05

Mail : emilicrobart83@gmail.com



Les Jujubes en cuisine



Ce fruit à la saveur délicate proche de celle de la figue ou de la dattes s'invite volontiers dans nos assiettes. Voici quelques idées recettes pour régaler les papilles des grands et des petits !!!

- Jujubes sèches

→ utilisée comme un fruit sec, vous pouvez en mettre dans vos **tajines**, dans vos **gateaux**, ou tout simplement les déguster nature 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 en remplacement de la pulpe dans la recette du fondant au chocolat.

- Sirop de jujubes

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

→ sur des **crêpes** ou des pancakes, comme le sirop d'érable.

→ 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.

→ 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 !!!