

Pruneaux séchés au vin rouge

Séchés mais non moins savoureux

Pendant l'hiver, les trésors déshydratés de l'été nous rappellent la saison estivale. Marietta Zimmermann nous livre sa recette des pruneaux séchés au vin rouge, qui se conservent durant plusieurs mois. De quoi préparer un savoureux dessert en un tour de main!



Des délices à base de légumes plus si frais: découvrez les recettes sur www.revueufa.ch, onglet Recettes.

Photo: Marietta Zimmermann

Pruneaux séchés au vin rouge

1,2 kg de pruneaux séchés, coupés en deux, dénoyautés (les pruneaux de Fellenberg s'y prêtent particulièrement bien)

1,5 l de vin rouge

600 g de sucre

2 bâtons de cannelle

4 clous de girofle

1 anis étoilé

8 tranches de gingembre, non pelé

2 sachets de sucre vanillé

1 feuille de laurier

2 bandes de zeste de citron bio

Placer les pruneaux séchés dans une terrine ou un récipient en verre propre. Porter le vin à ébullition avec les autres ingrédients. Laisser refroidir dans la casserole. Verser le li-

quide refroidi par-dessus les pruneaux et laisser reposer à couvert pendant deux jours à température ambiante. Porter encore une fois à ébullition le jus sans les fruits et laisser refroidir.

Verser à nouveau par-dessus les fruits et laisser reposer deux jours. Répéter la procédure trois à quatre fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse et que le jus se soit épaissi. Remplir les bocaux. Les pruneaux doivent être entièrement recouverts de liquide. Bien fermer les bocaux et laisser reposer dans un endroit frais pendant au moins deux mois. On peut alors les conserver pendant plusieurs mois et ils constituent un joli cadeau.

Dresser sur une assiette et servir avec de la glace vanille ou de la crème chantilly à la vanille. ■

Pruneaux au vin rouge et glace vanille: un dessert rapide et savoureux.

Photo: Marietta Zimmermann



Marietta Zimmermann



Marietta et Hans-Peter Zimmermann vivent avec leurs cinq enfants au cœur de la Suisse, plus précisément à Stans (NW). Ils y gèrent une exploitation laitière de 13 ha comptant également un verger et diverses cultures. La vente directe a, de tout temps, été un important pilier pour la famille. Autrefois, l'oncle des Zimmermann faisait du porte-à-porte avec sa voiture pour vendre des fruits et des pommes de terre. Aujourd'hui, la famille Zimmermann commercialise ses produits au magasin de la ferme et, depuis plus de trente ans, au marché hebdomadaire de Stans.

Au marché, les Zimmermann vendent essentiellement des produits de saison issus de leur propre exploitation ou des environs. La question de l'affectation des restes est un sujet récurrent. Marietta aime fouiller dans les livres de cuisine et dans des magazines pour y trouver de nouvelles idées qu'elle essaie immédiatement. C'est ce qui l'a par exemple incitée à déshydrater des fruits et des légumes. Marietta Zimmermann a tout d'abord essayé de les cuire au four. Par la suite, elle s'est achetée un déshydrateur spécial. Désormais, elle en possède même plusieurs dans la chambre aménagée pour la production. C'est ainsi que naquirent les délices déshydratés, tels les chips de légumes, les soupes aux légumes, le sel aux herbes ainsi que les pruneaux utilisés pour cette recette.

www.bauernapero.ch
www.naturlichnidwalden.ch

Union suisse des paysannes et des femmes rurales

Un réseau de femmes d'avenir
www.paysannes.ch. L'association professionnelle pour les paysannes défend les intérêts des femmes et des familles rurales et s'engage en faveur de sujets concernant l'alimentation et l'économie domestique.

Vous aimeriez vous aussi présenter vos recettes préférées dans la Revue UFA? Alors prenez contact avec Anne-Marie Trümpi, au 058 433 65 22, anne-marie.truempi@ufarevue.ch.