

Moutarde aux abricots

Pour une note fruitée

L'abricot est très riche en vitamines ainsi qu'en sels minéraux tels le potassium, le phosphore, le calcium, le magnésium, le sodium et le fer. Ce fruit à la peau velue est généralement servi dans des mets sucrés. Dans notre recette, l'abricot apparaît pour une fois sous une forme légèrement épicée.

Moutarde aux abricots

300 g d'abricots mûrs
 1 dl de vinaigre de raisin blanc
 50 g de graines de moutarde jaunes
 ½ c.c. de grains de poivre noir
 1 c.s. de sucre suisse
 1 c.s. de miel de forêt
 ½ c.c. de sel

Couper les abricots mûrs en deux, ôter le noyau et les couper en morceaux. Porter à ébullition les abricots et le vinaigre de raisin blanc dans une casserole et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 15 minutes tout en remuant de temps en temps. Réduire le mélange en purée. Réduire en poudre les graines de moutarde et de poivre à l'aide d'un mortier et les ajouter au mélange abricots-vinaigre. Ajouter le sucre, le miel et le sel et

porter à ébullition. Cuire à petit feu pendant 5 minutes environ sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser la moutarde encore chaude dans des verres propres préchauffés et les fermer immédiatement.

Conseil : Si la moutarde est trop solide, rajouter un peu d'eau et si elle est trop liquide laisser mijoter un peu plus longtemps.

Durée de conservation : La moutarde peut se garder environ un mois au réfrigérateur. Une fois ouverte, consommer le plus rapidement possible.

Accompagne : Les grillades, le fromage, la raclette, les croûtes au fromage, le rôti froid, la viande blanche, les terrines ou les saucisses blanches.



Notre paysanne Flavia Ursprung : « J'adore travailler les produit de la ferme et du jardin. »



Flavia Ursprung vit avec son conjoint et son futur beau-père sur une exploitation agricole située à Seengen (AG), dans la magnifique région du Seetal. L'exploitation s'étend sur 38,7 ha. Avec un troupeau de 48 vaches, la production laitière est la principale branche de production. S'y ajoutent encore les céréales et 6 ha de pommes de terre.

Flavia Ursprung travaille à 60% dans le bureau d'une coopérative agricole, où elle est responsable de toute l'administration. Pendant son temps libre, elle aime faire des balades à cheval et aider à la ferme. Pendant sa formation de paysanne, Flavia Ursprung s'est découvert une autre grande passion : le traitement et la préparation de

produits de la ferme et du jardin. En plus, depuis le printemps 2019, elle s'engage au sein du comité et de la commission « alimentation et économie familiale » de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF). Elle transmet actuellement ses connaissances dans le cadre du projet « #ALMA - tips et astuces au quotidien ».

Une suggestion pratique et de saison concernant la cuisine, le ménage, le jardin, la santé et la beauté ou l'upcycling y est publiée chaque semaine. Actuellement, elle y décrit la production d'une pommade à l'abricot pour les lèvres, pour que ces dernières soient naturellement douces.

Union suisse des paysannes et femmes rurales – réseau féminin pour l'avenir

Le projet « #ALMA », gestion du ménage et du quotidien – le savoir concentré des femmes rurales
www.paysannes.ch
 → Alimentation → Tips et astuces au quotidien

Plus de recettes sur www.revueufa.ch