

# LE CORNICHON

## Historique

Le cornichon fait parti de la famille des cucurbitacées, tout comme le concombre. C'est en fait une variété de concombre mais qui est cueillie lorsqu'elle est encore jeune, soit verte.

Le concombre est un très vieux légume originaire de l'Himalaya et cultivé depuis plus de 3000 ans en Inde. Lorsqu'il est récolté avant maturité et trempé dans un bol de vinaigre, il change alors de nom et devient cornichon.

Ce légume est apparu en France dès le XVI<sup>e</sup> siècle où il était consommé comme condiment : au sel et au vinaigre. Au fil du temps, il a connu de nombreuses maladies qui ont décimé le plus grand nombre de variétés. La plus fréquente, de nos jours, est la variété " verte de Paris ", mais on trouve encore le " fin de Meaux " ou le " vert de Massy ". Ainsi, le cornichon est un aliment typiquement français qui se cultive dans la région du Sud-Ouest, en Sologne, dans le nord de la Bourgogne ou encore en Vendée.

La récolte s'étend du mois de juin à septembre. Aujourd'hui, le cornichon reste l'un des condiments préférés des Français.

La récolte s'étend du mois de juin à septembre. Aujourd'hui, le cornichon reste l'un des condiments préférés des Français.

## Des minéraux et des vitamines

Il renferme de la provitamine A (0,8 mg) et du fer (1 mg), comme c'est souvent le cas des aliments bien pourvus en chlorophylle. Il est également « riche » en manganèse et en iode et renferme des vitamines B et C. Sa teneur en cuivre et en vitamine K est faible.

## Valeurs énergétiques

Le cornichon est un proche cousin du concombre, il présente les mêmes caractéristiques nutritionnelles. Composé à 96% d'eau, le premier constat est qu'il apporte une faible valeur énergétique dans notre alimentation soit 11 kcal pour 100 g.

Souvent consommé en petite quantité, il participe peu à l'apport journalier recommandé en vitamines, minéraux et autres. Au niveau des fibres, elles sont plus présentes que dans le concombre mais restent tout de même en faibles quantités. Cependant, le cornichon détient une forte dose de sodium (700 mg pour 100g), ceci étant dû au sel utilisé pour le dégorger.

Pour ce qui est de ses vertus, pris en début de repas, le cornichon peut permettre une digestion plus facile et jouer un rôle de laxatif. Toutefois, il est fortement déconseillé aux personnes suivant un régime sans sel, souffrant d'ulcère à l'estomac ou étant sujet à des gastrites.

## Bien choisir les cornichons...

La récolte s'effectue généralement d'août à octobre :

Les fruits ne mûrissant pas tous ensemble, il faut récolter régulièrement ceux qui sont prêts.

Les récolter tous les 2 jours environ lorsqu'ils atteignent 3 à 7 cm selon vos goûts. Les plus petits étant les plus fermes.

## Les conserver

L'une des solutions consiste à les conserver dans du vinaigre, mais il semblerait qu'il existe autant de recette et d'astuce de grand-mère que de jours dans une année.

## DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE TOPINANBOUR

Avec sa texture ferme et croquante et sa saveur acidulée et aromatique, le cornichon est un produit très apprécié pour l'apéritif. Il joue également un rôle d'exhausteur en relevant le goût des aliments qui l'accompagnent.

Son acidité stimule les sécrétions digestives et excite l'appétit. Consommé en début de repas, il favorise donc la digestion et l'assimilation, en particulier chez les individus atteints d'hypo-acidité gastrique.

## RECETTES

### - Préparation:

Il est possible de préparer les topinambours, juste en brossant leurs aspérités. La peau ajoute une saveur plus caractéristique.

On peut également les éplucher comme des pommes de terre : cuits ou crus.

Pour la cuisson, le temps est à surveiller en fonction de la maturation du légume et de sa taille.

- Astuces: les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est conseillé de les faire tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée.

### - Le légume pluridisciplinaire:

Les topinambours peuvent être cuits de mille et une façons : rôtis, à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.

Puis, on peut les accorder tout simplement en les sautant à la poêle avec un peu de beurre ou encore gratinés au four avec du fromage et de la crème.

### - Les accords fraîcheurs:

Avec une saveur proche de l'artichaut et du salsifis, les topinambours se retrouvent aussi en salade avec des lardons grillés.

Ils s'accompagnent alors d'une goutte d'huile de noisette ou de vinaigre balsamique, de basilic ciselé ou d'origan.

### - Les mariages épicés:

Les topinambours se marient avec les plats épicés : en tagine par exemple, avec une pointe de piment.

Sa saveur sucrée peut être relevée grâce à une sauce acidulée à l'orange et au citron, soupoudrée de persil. Elle peut également se marier dans une quiche avec des potimarrons.

## A/ Salade de pommes de terre et cornichons

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 15 petits cornichons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée et poivrée pendant 30 minutes.

- Après 30 minutes de cuisson, vérifiez si les pommes de terre sont tendres ou non.

- Si elles sont tendres, arrêtez la cuisson, sinon laissez cuire encore 5 à 10 minutes.

- Une fois cuites, passez les pommes de terre immédiatement sous l'eau froide pendant 3 bonnes minutes et ensuite, la peau devrait se décoller très facilement. Sinon, pelez-les à l'aide d'un éplucheur.

- Découpez ensuite les pommes de terre en gros dés et réservez-les dans un grand bol.

- Pendant la cuisson, pelez et émincez l'oignon et l'échalote. Découpez les cornichons en rondelles. Réservez le tout dans un bol pour la suite.

- Préparez la sauce avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et poivre.

- Mélangez les pommes de terre avec la préparation oignon-échalote-cornichons et ajoutez toute la sauce en mélangeant délicatement.

- Laissez le tout refroidir au frigo pendant minimum 1h.

- Une fois le mélange bien frais, préparez une deuxième portion de sauce et arrosez le tout en mélangeant afin que les pommes de terres soient bien imbibées de sauce.

## B/ Soupe aux cornichons

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 cornichons (très gros)
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- 1/2 litre d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 branche de thym
- 2 portions de fromage fondu

Préparation de la recette:

- Peler les cornichons et enlever les graines, ajouter les pommes de terre et les oignons.

- Couper tous ces légumes en morceaux.

- Dans une cocotte minute faire cuire tous les légumes dans l'eau avec sel, poivre et thym pendant environ 15 min.

- Mixer le tout en ajoutant les 2 portions de fromage.

- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir aussitôt.

## C/ Cornichons à la Normande

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 20 pièces) :

- 1 kg de cornichons frais (ni trop gros ni trop petits)
- 1/2 litre de vinaigre de cidre
- 1/2 litre de cidre brut et sec
- 5 cuillères à soupe de calvados
- 3 cuillères à soupe de gros sel
- quelques grains de poivre noir ou blanc
- 1 gros oignon
- 2 échalotes
- 2 pommes à cidre (Malus acerba)
- 1 poivron rouge
- 2 petites tomates (à peine mûres)
- 1 branche d'estragon frais
- 1 branche de fenouil frais
- 3 feuilles de laurier

Préparation de la recette:

- Lavez les cornichons, frottez-les avec un torchon pour les rendre plus lisses, rincez, et égouttez.

- Dégorgez les cornichons, pendant une journée, dans du gros sel.

- Mondiez le poivron et les tomates, pendant 1 minute, dans de l'eau bouillante, pour leur ôter la peau.

- Coupez en deux, épépinez et concassez, le poivron et les tomates.

- Emincez l'oignon et les échalotes.

- Lavez les pommes (avec leur peau), et coupez-les en petits dés.

- Versez dans un bocal, le concassé, les émincés, les dés, les aromates et les cornichons, puis couvrez avec le vinaigre, le cidre et le calvados.

- Fermez, hermétiquement, le bocal.

- Laissez reposer, à l'ombre et au frais, pendant 2 mois au minimum.

Accord vin: cidre brut.

## D/ Langue de boeuf sauce cornichons

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 240 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

A/ Pour le bouillon :

- 1,5 kg de langue de bœuf
- 3 carottes
- 3 poireaux
- 1 navet
- 1 oignon
- 1 os à moelle
- 1 petite poignée de gros sel

B/ Pour la sauce :

- le bouillon
- 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- 1/2 échalote coupée finement
- 1 boîte de sauce tomate de 200 g
- 10 petits cornichons coupés en rondelles

Préparation de la recette:

A/ Le Bouillon :

- Rincer la langue à l'eau froide.
- Mettre tous les ingrédients dans une marmite d'eau froide, et ajouter la langue de bœuf; couvrir et faire cuire 3 h.
- Après la cuisson, enlever la langue; laisser refroidir puis retirer la peau.

Mettre la langue et le bouillon au frigo pour la nuit.

B/ La Sauce :

- Faire fondre le beurre, puis incorporer la farine; laisser brunir tout en remuant (faire un roux brun).
- Ajouter, louche par louche, une partie du bouillon en évitant les grumeaux (5 louches); verser la sauce tomate et ajouter l'échalote et les cornichons.
- Rajouter du bouillon afin d'obtenir une sauce assez liquide.

C/ Le plat :

- Couper la langue en tranches, et les disposer dans la sauce.
- Rajouter éventuellement du bouillon pour recouvrir la langue; laisser mijoter 1 h.

## E/ Cornichons au vinaigre

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients :

- cornichons
- gros sel
- estragon
- poivre noir en grains

Préparation de la recette:

- Cueillez soigneusement 500 g de cornichons frais (si vous le désirez, vous pouvez couper le petit bout de tige de chaque cornichon, mais ce n'est pas indispensable).

- Brossez chaque cornichon sous un filet d'eau pour éliminer tous les petits poils et rendre sa surface bien lisse (vous pouvez également les frotter avec un torchon).

- Placez-les dans un saladier avec 300 g de gros sel pendant 3 h pour éliminer un peu de leur eau.

- Jetez l'eau avec son sel et rincez les cornichons.

- Faites-les tremper 1 h dans de l'eau froide pour les dessaler.

- Ensuite, égouttez-les et séchez-les avec un torchon ou un « sopalin ».

- Mettez dans le bocal 1 ou 2 brins d'estrageon et quelques grains de baies rouges ou de poivre.

- Remplissez de cornichons et recouvrez-le entièrement de vinaigre blanc froid.

- Fermez votre bocal et laissez reposer 1 mois, au minimum, avant de commencer à les consommer.