

5. Les compotes, c'est le top !

Les sapotilliers, manguiers et bananiers sont des arbres généreux. Leurs fruits très sucrés peuvent être réduits en compote avec ou sans morceaux, agrémentée de cannelle, de gingembre et sans ajouter de sucre. Les compotes se conservent quelques jours au réfrigérateur, quelques semaines au congélateur.



6. La folie des pickles !

Faciles à préparer, les *so british pickles* sont un bon moyen de conservation des fruits, légumes et plantes aromatiques en leur donnant une saveur aigre-douce. Beaucoup de fruits et légumes (concombre, carotte, courgette, avocat, mangue, cerise-pays, goyave, banane...) d'aromates (piment, gingembre, curcuma, ail...) s'y prêtent.

- Ils marinent simplement dans un mélange bouillant à base de vinaigre, de sucre, de sel et d'eau, avant refroidissement.
- Il suffit ensuite de les égoutter avant de les croquer ou de les glisser dans une autre préparation (salade, sandwich, omelette...).
- Certains se plongent précuits comme le fruit à pain ou les figues, les autres crus.
- Rondelles, morceaux ou bâtonnets sont des possibilités de découpes lorsque les végétaux ne peuvent pas être utilisés entiers.
- Les pickles se conservent 3 semaines maximum, moment où a lieu la fermentation et où ils sont excellents à déguster. Ils peuvent se conserver près d'1 an si les bocaux sont fermés hermétiquement.

