

Prunelles lactofermentées

(Attention, pour cette préparation, les prunelles ne doivent pas avoir gelé.)

Préparer une saumure à 3 % de sel (faire dissoudre 30 g de sel par litre d'eau en chauffant légèrement, puis laisser refroidir).

Remplir un bocal à caoutchouc type « Le Parfait » avec les prunelles non lavées mais essuyées soigneusement, ajouter thym et sarriette et les couvrir avec la saumure.

Déposer le bocal sur un plateau ou une assiette, car la fermentation va faire gonfler et mousser le mélange qui « bavera » sous le caoutchouc, et placer dans un endroit tiède (au moins 20 °C ; plus la température est élevée plus la fermentation sera rapide). Ensuite, lorsque la fermentation s'est stabilisée, conserver au frais.

Attendre un ou deux mois avant de consommer : en pickles, ou bien dénoyautées et écrasées avec le jus dans les sauces de salade à la place du vinaigre.

On peut également apprêter les prunelles comme des olives : préparer une saumure plus forte en sel (par exemple 5 %) et laisser fermenter 4-5 jours, puis ôter la saumure et la remplacer par de l'huile d'olive. Elles se conservent ainsi un an ou plus.

Recette : d'après plantes-sauvages-comestibles.com, cueilleurs-sauvages.ch et François Couplan, *Plantes sauvages comestibles* (Larousse, 2018, p. 214)