

Umeboshi



🍴 10 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 3h

🌿 sulfites

Prunes japonaises ume salées et séchées au soleil. Antibactériennes, anti-fatigue, longue conservation. Ration traditionnelle des samouraïs et ninja.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

□ prunes ume, bien mûres, sans meurtrissures

1 kg

□ sel, gros sel non iodé, 20% du poids des prunes 200 g

PRÉPARATION

— Saumurage —

1. Trier les *prunes ume*. Les laver et sécher soigneusement.
2. Dans un *bocal* stérilisé, alterner les couches de prunes et de *sel*. Terminer par une couche de sel.
3. Poser un *poids* sur les prunes pour les maintenir immergées dans leur jus. Couvrir d'un *tissu fin* et laisser macérer *14 jours* dans un endroit frais et sombre.

— Séchage —

4. Sortir les prunes de la saumure. Les disposer sur une *grille* et les sécher au soleil pendant *3 jours*, en les retournant chaque jour. Les rentrer la nuit.

Si le soleil est insuffisant, sécher environ 6 heures au déshydrateur à 50°C ou au four en position la plus basse, porte entrouverte.

— Conservation —

5. Remettre les prunes séchées dans un bocal. Conserver dans un endroit frais et sombre.

Conservation : plusieurs années. Les umeboshi se bonifient avec le temps. Consommer avec du riz, en onigiri, ou seules comme ration anti-fatigue.

survie