

Les recettes du



Les coings

Originaires des bords de la mer Caspienne, le coing (ou "poire de Cydonie"), était déjà cultivé 4 000 ans avant notre ère. Il était très apprécié des Grecs, qui le mangeaient fourré au miel, et des Romains, qui l'utilisaient aussi en parfumerie.

Il se conserve quelques semaines au frais dans un endroit bien aéré.

Voici 2 recettes prouvant qu'il peut être utilisé autrement qu'en gelée ou pâte de fruits.

Compote épicée de coings et pommes

1 grosse pomme

2 gros coings

Eau et sucre selon goût et qualité des fruits

1/2 cuillère à café de vanille en poudre

1 cuillère à café d'épices à pain d'épices (cannelle, gingembre, coriandre, anis, girofle, badiane, muscade) ou 4 épices

Éplucher les coings, ôter le cœur et les découper en morceaux.

Les mettre à cuire à couvert dans une casserole avec un fond d'eau sucrée, ajouter la vanille et les épices et faites cuire doucement pendant une quinzaine de minutes.

Éplucher la pomme, ôter le cœur et la découper en morceaux.

La mettre à cuire avec les coings à couvert jusqu'à ce que les fruits soient cuits.

Une fois les fruits cuits, mixer le tout selon la consistance souhaitée (avec ou sans morceaux).

Tarte aux coings

Pâte brisée

1 kg de coings

150 g de sucre

1 cuillère à café rase de cannelle

10 cl de crème

2 oeufs

Essuyer les coings avec un papier absorbant pour enlever le duvet.

Les couper en quatre pour sortir le cœur. Il est inutile de les peler, mais au besoin, il faut enlever les parties abîmées. Les couper en petits cubes, et les mettre dans une casserole avec un peu d'eau. Les faire cuire à petit feu.

Lorsque les coings sont cuits, retirer la casserole du feu, et laisser refroidir.

Battre à l'aide d'un fouet pour réduire les coings en purée.

Ajouter le sucre, la cannelle, puis la crème et les oeufs.

Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée, y verser le mélange.

Enfourner environ 45 mn dans un four préchauffé (220°C).

Démouler à la sortie du four, et servir froid.

En version plus légère vous pouvez également faire une tarte Tatin avec les coings coupés en quartiers et précuits à la vapeur, posés sur la plaque bien saupoudrée de sucre et de flocons de beurre, la pâte brisée posée par-dessus.

Ce fruit accompagne très bien les plats de chasse, en quartiers ou cuits au vin rouge par exemple.