

Koso de pommes (= sirop de pomme cru)

Quantité

2 personnes

Ingrédients

- 0,4 kg de pomme
- 0,4 kg de sucre blanc



Préparation

1. Sans les éplucher (elles sont bio), coupez les pommes en lamelles ;
2. Dans un grand pot (style le parfait) alternez des couches de sucre et de lamelles de pommes (en commençant et finissant par le sucre) ;
3. Couvrez le pot d'une étamine, d'un tissu respirant ou d'un morceau d'essuie tout maintenu par un élastique ;
4. Conservez à température ambiante pendant plusieurs semaines, en secouant les premiers jours pour recouvrir les fruits de sucre et ainsi les "protéger" ;
5. Au bout d'un mois, filtrez pour séparer les fruits du sirop ;
6. Dégustez comme un sirop !

Kezako le koso ?

Il s'agit d'un **sirop de fruit cru fermenté**. Par un phénomène d'osmose, le sucre va extraire l'eau de végétation du fruit pour avoir un sirop en quelques jours. À l'image d'un sirop de fruit, la présence d'une grande quantité de sucre permet de conserver le fruit et le protège de la putréfaction. Avec le temps, des microorganismes bénéfiques vont transformer le sucre (une petite partie) et acidifier le sirop (acidité qu'on ne sentira pas en bouche de par la grande concentration de sucre). Le koso, d'origine japonaise, va fermenter 2-3 mois ; la version coréenne, le cheong, va fermenter pendant 1 an. Le goût va évoluer avec le temps, mais vous pouvez le consommer au bout d'un mois.



Comment ? dans des yaourts, sur des crêpes ou gaufres, avec du granola, comme une confiture quoi !

L'avantage du kozo, c'est que c'est très simple à faire, et que l'absence de chauffage a laissé intact tous les bons nutriments du fruit !

Astuce 0 déchet

Cela fonctionne aussi avec les épluchures de pommes !

Si vous épluchez les pommes pour les manger, mettez les épluchures (et le trognon) dans un pot, que vous recouvrez du même poids de sucre pour faire votre koso.



Consultez toutes les recettes des paniers solidaires sur my.student.uliege.be/recettes