

# Umeboshi, les prunes rouges du Japon

Les umeboshi (*Pikled Plums* en anglais) sont des petites prunes séchées et salées très prisées au Japon. Elles sont d'ailleurs offertes comme cadeau de luxe. Leur particularité est d'avoir une saveur salée-acide-sucrée subtile et unique. Utilisées très traditionnellement pour fabriquer les *onigiri* (boule de riz aromatisée), ou les *bentos* (boîtes repas), elles se marient en condiment dans de nombreuses recettes.



La lactofermentation est très particulière avec une sélection d'une flore très résistante au sel (le taux est beaucoup plus élevé que pour les lactofermentations classiques). Le procédé de conservation est complété par du séchage, ce qui fait qu'au final, le taux de bactéries vivantes est sans doute faible. Toutefois, le cas unique des *umeboshi* méritait une citation.

-----

La recette ci-dessous est une version francisée et accessible avec des ingrédients européens, extraite du livre *Japanese Pickled Vegetables* (Machiko Tateno, 2019).

**Matériel** : récipients en verre ou en céramique avec lest, sacs en plastique (de congélation par exemple), natte ou claie de séchage.

**Ingrédients** : petites prunes d'automne (ou en début d'été, de petits abricots font aussi d'excellents *umeboshi*), du sel, de l'alcool fort (gin ou vodka), des feuilles rouges de bissap ou rooibos (ou feuilles rouges de shiso en magasin asiatique).

**Temps requis** : environ 6/7 semaines + 6 mois à 1 an de stockage.

**Étapes** : salage (environ 1 semaine ou plus) ⇒ coloration (environ 1 mois) ⇒ séchage (3 à 5 jours au soleil) ⇒ stockage (6 mois à 1 an).

## RECETTE

### Ingrédients

1,8 kg de prunes bien mûres avec noyaux (pédoncules enlevés), 1/2 tasse d'alcool fort à 50° au moins (gin), 300 g de sel (17 % de la masse de prunes), 150 g de bissap ou rooibos.

### Étape 1 : salage

Lavez les prunes et vérifiez leur qualité (elles doivent être saines et propres). Placez-les dans un large récipient rectangulaire, de type plat à gratin, et immergez-les avec l'alcool fort. Lavez les prunes avec l'alcool puis égouttez-les.

Ajoutez le sel et massez doucement les prunes pour faire pénétrer le sel.

Nettoyez et passez à la vapeur un pot de fermentation ou des bocaux pour aseptiser : introduisez les prunes et placez un lest lourd sur celles-ci. Pour 1,8 kg dans un pot de fermentation, un poids de 4 kg environ est nécessaire. Laissez à température ambiante.

Au bout d'une semaine, la saumure recouvrira totalement les prunes.

### Étape 2 : la coloration

Traditionnellement les feuilles de shiso sont aussi salées et préparées avant usage. La recette « francisée » utilise directement le bissap ou le rooibos soit en sachet, soit en le mettant dans un voile noué pour que les feuilles ne se dispersent pas dans le liquide.

Placez les prunes avec la saumure dans un grand sac de congélation (doublé de préférence), et ajoutez les feuilles rouges sur les prunes. Fermez les sacs de congélation intérieur et extérieur et massez. Placez à nouveau les sacs dans le pot de fermentation et remplacez le poids. Laissez dans un endroit frais un mois au moins.

### Étape 3 : séchage

Enlevez les feuilles rouges. Extrayez les prunes du liquide et égouttez-les (gardez le liquide qui sera un excellent produit de coloration et de salage pour d'autres préparations). Déposez les prunes bien espacées sur une natte de séchage, sur des claies ou dans un déshydrateur. Idéalement, les prunes sont placées au grand soleil pendant 4/5 jours avec retournement plusieurs fois par jour le premier jour, puis 2 fois par jour les jours suivants. Au deuxième jour, pour une couleur plus vive, les prunes peuvent être à nouveau trempées dans la saumure rouge, égouttées et remises à sécher.

### Étape 4 : stockage

Placez les prunes sèches dans un bocal en verre. On peut recouvrir ces prunes sèches de la saumure. Mettez les bocaux dans un endroit frais (une cave par exemple).

La dégustation peut débuter au bout de 6 mois à 1 an.

