



AVEC ODETTE MORIN

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition d'août 2020

Une bonne salsa maison

Rien de plus facile que de faire sa propre salsa. On peut en mettre en conserve pour les mois d'hiver ou en offrir à nos amis. Certains l'aiment piquante d'autres pas. Moi, je l'aime bien relevée.

Dans cette recette, j'ai utilisé un assortiment de piments frais de mon jardin. J'ai trouvé que ma salsa n'était pas assez piquante, alors j'ai ajouté des flocons de piments très forts de ma récolte de l'été précédent. Si vous n'êtes pas sûrs de votre coup, commencez par en mettre une plus petite quantité (de piments), goûtez au cours de la cuisson et rajoutez-en au besoin. Les variétés de piments utilisées font toute la différence, car certaines sont nettement plus piquantes que d'autres. Parmi les piments les moins forts, il y a le Gorria (ou piment d'Espelette), ensuite on monte d'un cran avec le Jalapeno (entre 3 000 et 8,000 SHU¹). Ça commence à être sérieux avec les Cayennes (jusqu'à 50 000). On atteint le vrai piquant avec les Habanero (environ 300 000), les piments thaïs, les Scotch Bonnet... et l'on crache le feu avec le Carolina Reaper (grande Faucheuse de Caroline!), avec ses 2,2 millions de SHU couronné piment le plus fort du monde en 2014 détrônant le Trinidad Moruga Scorpion qui détenait ce brûlant record. N'oubliez pas de porter des gants lorsque vous manipulez des piments forts. De plus, les graines et les membranes blanchâtres qui les retiennent sont beaucoup plus piquantes que la pulpe, il vaut mieux les enlever.

Salsa (cuite) du jardin

Ingrédients

- Tomates² fraîches en dés, 1,125 litre (5 tasses) (environ 5 grosses tomates)
- Poivrons en dés, 560 ml (2 ½ tasses) (environ ½ de chaque couleur : vert, rouge, jaune, orange)
- Oignons en dés, 450 ml (2 tasses) (environ 1 ½ oignon moyen)
- Piments forts épépinés hachés, 110 ml (½ tasse) ou plus au goût
- Ail haché, 60 ml (¼ de tasse) (environ 6 grosses gousses) ou plus au goût
- Coriandre fraîche hachée, 15 ml (1 cuil. à soupe) ou plus au goût
- Persil haché, 15 ml
- Vinaigre, 60 ml (4 cuil. à soupe)
- Sucre, 75 ml (un peu plus d'¼ de tasse)
- Sel, 8 ml (1 ½ cuil. à thé)
- Cumin, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé) au goût
- Pâte de tomate, 30 ml (2 cuil. à soupe) ou plus au besoin (facultative)

Préparation

Mettez tous les ingrédients (sauf la pâte de tomate, la coriandre et le persil) dans une casserole genre « fait-tout ». Portez à ébullition à feu moyen doux pour éviter que la préparation ne colle au fond. Remuez le tout régulièrement et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore légè-



ment croquants. Ajoutez la coriandre, le persil (et la pâte de tomate si nécessaire) et laissez mijoter encore 5 minutes. Remplir les pots (Mason (Bernardin) préalablement ébouillantés) jusqu'à 1 cm du rebord avec la préparation encore très chaude. Mettez aussitôt les couvercles, sans trop les serrer. Une heure plus tard, serrez-les plus fermement. Donne 5 pots de 225 ml.

1. C'est Wilbur Scoville, un pharmacologue américain, qui a créé un système pour mesurer la force des piments, les Scoville Heat Units ou SHU.

2. Vous pouvez monder (peler) les tomates. Il faut d'abord les laver, enlever la cicatrice du pédoncule à l'aide d'un couteau d'office et pratiquer deux petites incisions en croix de l'autre côté. Il faut ensuite les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant une dizaine de secondes, puis dans un bol d'eau glacée. Épongez-les avant de les peler. Si elles sont très mures, la salsa pourrait être trop liquide, alors vous pouvez soit, les égoutter partiellement (dans un tamis) après les avoir taillées en dés ou ajouter un peu de pâte de tomate à la préparation.

Bon appétit!