

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU VINAIGRE

Santé, maison, beauté, cuisine...
tous les bienfaits d'un ingrédient 100 % naturel



LES 1001 NOUVEAUX USAGES DU VINAIGRE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

LE GRAND LIVRE

DES SECRETS DU VINAIGRE

Il faut toujours avoir du vinaigre chez soi,
tant il regorge d'usages et de bienfaits.

Dans ce livre pratique, rempli d'astuces pour se simplifier la vie
et se soigner :

- **Tout savoir sur le vinaigre** : les différents types (vinaigre de cidre, blanc, de vin, de riz...), où les acheter ou comment les fabriquer soi-même et comment bien les choisir.
- D'Acné à Zona en passant par Brûlure, Nausées ou Toux, **toutes les utilisations pour la santé.**
- Cheveux ternes, Déodorant, Peau grasse... Le vinaigre est **utile pour votre beauté et votre bien-être!**
- **Pour la maison et le jardin**, là aussi, l'intérêt du vinaigre est multiple : pour lutter contre le calcaire, entretenir ses canalisations, déloger les mauvaises herbes...
- **Et en cuisine, c'est pareil** : il évitera que vos fruits et légumes noircissent, rendra vos gâteaux gonflés et moelleux à souhait et empêchera vos pâtes de coller.

1001 ASTUCES QUI VOUS PROUVENT QUE LE VINAIGRE
EST L'INGRÉDIENT INDISPENSABLE !

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice pour de nombreux médias, est l'auteure de best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Le Grand Livre des secrets du citron* et *Mes petites recettes magiques 100 % papillotes*.

ISBN 979-10-285-1341-2



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard
photographies : © Adobe Stock
RAYON : VIE QUOTIDIENNE

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

L'argile, c'est malin, 2018.

Le grand livre des secrets du bicarbonate, 2018.

Le grand livre de l'alimentation végétalienne, avec Alice Greetham, 2018.

Le grand livre des secrets du citron, 2018.

Retrouvez la bibliographie complète de l'auteure sur notre site :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1341-2

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DES SECRETS DU VINAIGRE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. TOUT SAVOIR SUR LE VINAIGRE	9
1. QU'EST-CE QUE LE VINAIGRE ?	11
2. LES PRINCIPALES PROPRIÉTÉS DU VINAIGRE	29
PARTIE 2. SES UTILISATIONS POUR LA SANTÉ	47
PARTIE 3. SES UTILISATIONS POUR LA BEAUTÉ ET LE BIEN-ÊTRE	99
PARTIE 4. SES UTILISATIONS DANS LA MAISON ET AU JARDIN	113
PARTIE 5. SES UTILISATIONS EN CUISINE	151
PARTIE 6. LES RECETTES DE CUISINE	171
APÉRO ET ENTRÉES	173
PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS	187
SAUCES ET MARINADES	197
DESSERTS ET GOURMANDISES	201
INDEX DES RECETTES	209
TABLE DES MATIÈRES	213

INTRODUCTION

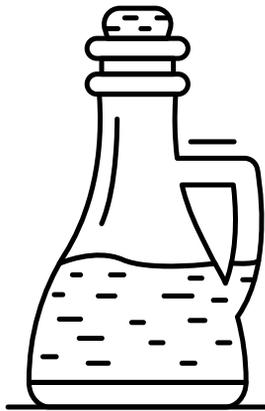
Le vinaigre, vous l'utilisez pour préparer vos vinaigrettes. Vous l'utilisez peut-être aussi pour détartre votre bouilloire ou votre lavabo. Peut-être en mettez-vous également dans votre bain pour adoucir l'eau... Quelle que soit la ou les façon(s) dont vous utilisez aujourd'hui ce produit, vous allez découvrir dans ce livre de nombreuses autres idées magiques à plus d'un titre.

Car le vinaigre est bien plus qu'une simple bouteille que l'on range au fond d'un placard ! C'est un produit extraordinaire qui soulage bien des maux (maux de tête, maux de gorge, douleurs articulaires...), fait des merveilles sur la peau et les cheveux, recèle de nombreux secrets en cuisine pour vous simplifier la vie...

Autre atout – et non des moindres – c'est l'un des produits les moins chers du marché (pour ce qui concerne le vinaigre blanc, qui est véritablement multi-usages). Avec le vinaigre, vous allez vous simplifier le quotidien, et adopter facilement un mode de vie plus écolo !

5 BONNES RAISONS D'ADOPTER LE VINAIGRE AU QUOTIDIEN

- Il est polyvalent. Santé, beauté, maison, jardin, cuisine... il se révèle utile dans tous les domaines.
- Il ne coûte presque rien : à peine quelques dizaines de centimes pour un litre de vinaigre blanc, un peu plus pour le vinaigre de cidre et les autres types de vinaigre. À notre connaissance, il n'existe pas de produit d'entretien, de beauté ou de santé aussi peu cher !
- Il est entièrement et rapidement biodégradable. En clair, cela signifie qu'il peut être naturellement décomposé par des organismes vivants, ne laissant ainsi aucun déchet dans la nature.
- Il n'est néfaste ni pour l'environnement ni pour votre santé (c'est la conséquence du point précédent). De nos jours, alors que le doute plane sur la composition des produits cosmétiques et d'entretien, c'est un point d'autant plus important à mettre en avant.



PARTIE 1

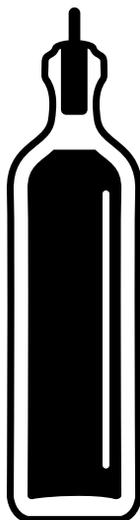
**TOUT SAVOIR
SUR LE VINAIGRE**

CHAPITRE

1 QU'EST-CE QUE LE VINAIGRE ?

VINAIGRE ET « VIN-AIGRE »

Le vinaigre est le résultat d'une double réaction chimique. La première consiste à transformer un sucre en alcool (fermentation alcoolique) ; et la seconde à transformer cet alcool en acide acétique (fermentation acétique). En d'autres termes, le « vin-aigre » est **un vin qui a tourné**. Cette double réaction se produit naturellement au contact de l'oxygène, quel que soit le type d'alcool utilisé (vin produit à partir de raisin, cidre, alcool de riz, etc.).



FAITES L'EXPÉRIENCE VOUS-MÊME !

Versez un litre de vin (ou plutôt récupérez plusieurs fonds de bouteille, pour ne pas gâcher !) dans une carafe, couvrez l'extrémité avec un linge fin et propre et laissez reposer le tout dans votre cuisine, si possible dans un endroit pas trop froid. Au fil des jours, vous allez voir un voile se former en surface. Celui-ci va petit à petit s'épaissir et devenir gélatineux : c'est ce que l'on appelle la « mère » du vinaigre. Il s'agit en fait d'un groupement de bactéries : les *Acetobacter aceti*. Celles-ci sont présentes naturellement dans l'air ambiant, et transforment l'alcool en acide acétique. Au bout de quelques semaines, vous obtenez du vinaigre ! Plus il fait chaud, plus cette transformation est rapide.

La découverte du vinaigre a sans doute été fortuite, tout comme fut celle du vin d'ailleurs ! Mais au fil du temps, l'homme a commencé à comprendre et à maîtriser le processus, et à produire du vinaigre de manière intentionnelle. Si l'on se fie aux traces retrouvées en Égypte et en Mésopotamie, la fabrication du vinaigre remonte à plus de 5 000 ans. À l'époque, on s'en servait pour désinfecter les blessures. Les Grecs et les Romains avaient, eux, l'habitude de boire un peu d'eau vinaigrée pour se désaltérer et pour mieux digérer.

Au fil des siècles, le vinaigre a acquis sa renommée de produit antiseptique. Le célèbre vinaigre des 4 voleurs doit d'ailleurs une grande partie de son efficacité à sa composition particulière : la macération de diverses plantes aromatiques et médicinales dans du vinaigre. Selon la petite histoire, lors d'une épidémie de peste au XVII^e siècle, quatre voleurs en prenaient quotidiennement, ce qui leur permettait de détrousser les morts sans jamais attraper cette maladie mortelle... D'où son nom ! Ce produit, inscrit au

codex en 1748, est toujours commercialisé aujourd'hui. Il est indiqué pour traiter la fatigue, les maux de gorge et de tête, atténuer les douleurs, dégager les voies respiratoires, adoucir l'eau du bain, calmer les piqûres d'insectes, faire briller les cheveux...

Au Moyen Âge, le métier de vinaigrier apparaît : le vinaigre n'est plus produit par les viticulteurs, mais par des professionnels attirés. Mais il faudra attendre le XIX^e siècle pour que l'on comprenne enfin, de manière scientifique, comment l'alcool se transforme en vinaigre. En 1822, le botaniste hollandais Persoon démontre que **le vinaigre s'élabore grâce à la pellicule qui se forme sur le vin laissé à l'air libre**. Mais c'est à Louis Pasteur que revient la découverte de la composition de cette mère de vinaigre. Celle-ci n'est pas composée de champignons, comme on le pensait jusqu'alors, mais de bactéries, qui ont besoin d'oxygène pour assurer leur mission. La production industrielle du vinaigre peut alors commencer.

DES EXPRESSIONS VINAIGRÉES !

- Tourner au vinaigre : mal tourner, tourner à la dispute, à la bagarre.
- On ne prend pas les mouches avec du vinaigre : on n'obtient rien par la force, on est plus efficace en utilisant la douceur.
- Faire vinaigre : se dépêcher.
- Un pisse-vinaigre : une personne morose, sans humour, avare.

LA COMPOSITION DU VINAIGRE

Quelle que soit son origine (vinaigre d'alcool, de cidre, de vin...), le vinaigre affiche toujours à peu près la même composition :

- 90 % d'eau.
- Entre 5 et 8 % d'acide acétique, jusqu'à 12 ou 14 % dans le vinaigre d'alcool blanc ménager. C'est le vinaigre acétique qui est responsable de la saveur piquante du vinaigre et de la plupart de ses bienfaits santé. L'indication 5 % ou 8 % que vous pourrez voir sur une bouteille de vinaigre, indique cette teneur en acide acétique (et pas, contrairement aux idées reçues, la teneur en alcool : il ne s'agit pas de vin !)
- Un peu d'alcool, sous forme de traces.
- Divers éléments, dont la teneur varie en fonction des vinaigres. Dans le vinaigre de cidre par exemple, on trouve des acides aminés, des enzymes, des vitamines (B et D), des oligo-éléments et des minéraux (calcium, chlore, fer, fluor, magnésium, potassium, phosphore, silicium, sodium, soufre, bore...).

QU'EST-CE QUE LE VINAIGRE ? CE QUE DIT LA LOI

En France, l'appellation vinaigre est strictement réglementée par un décret datant de 1988, pour éviter les fraudes.

- La dénomination « vinaigre » est « réservée au produit obtenu exclusivement par le procédé biologique de la double fermentation, alcoolique et acétique, de denrées et boissons d'origine agricole ou de leurs dilutions aqueuses. »
- La teneur en alcool résiduel des vinaigres, autres que le vinaigre de vin, est limitée à 0,5 % en volume. La teneur en alcool résiduel des vinaigres de vin est limitée à 1,5 % en volume. Pour les vinaigres issus de vins de liqueur ou de vins doux naturels, cette teneur peut atteindre 3 % en volume.

- La teneur acétique minimale des vinaigres est de 5 g d'acide acétique pour 100 ml. Toutefois, cette teneur acétique minimale est de 6 g d'acide acétique pour 100 ml pour les vinaigres de vin.
- Seuls peuvent être additionnés aux vinaigres : les substances aromatisantes naturelles (le sucre, le sel, le miel) et les aromates tels que plantes aromatiques, épices, jus de fruits naturels ou concentrés, dans des proportions telles que le produit réponde à la définition du vinaigre en ce qui concerne la teneur en alcool résiduel.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE VINAIGRE

Le vinaigre d'alcool, le plus classique et le plus basique

Le vinaigre d'alcool, aussi appelé vinaigre blanc ou cristal, est fabriqué à partir de sucre de betterave (le moins cher), transformé en alcool puis en acide acétique. C'est le vinaigre le plus classique, celui que l'on trouve dans tous les supermarchés, souvent tout en bas des étagères, au rayon des huiles et épices. C'est aussi le vinaigre le moins cher. Et cela tombe bien, car c'est aussi celui que l'on utilise le plus au quotidien ! C'est **un nettoyant ménager hors pair**, multi-usages, efficace, naturel, biodégradable, sans émanations. Que demander de plus ? On l'emploie aussi pour certains soins de beauté, notamment dans le bain, pour le soin des cheveux ou encore pour apaiser les petites brûlures. En revanche, même s'il peut sans problème être utilisé en cuisine, par exemple pour préparer une vinaigrette, on lui préférera toutefois d'autres vinaigres beaucoup plus parfumés.

Pour le vinaigre blanc de base, direction le supermarché. Vous pouvez l'acheter en bouteilles de 1 litre, ou parfois en bidons

de 5 litres. Prenez le moins cher, il n'y a aucun intérêt à prendre les produits les plus chers.

Le conseil en +

Le vinaigre blanc est généralement vendu dans une bouteille en plastique munie d'un petit bouchon de couleur. Ne vous acharnez pas à enlever le bouchon pour ouvrir la bouteille : percez-le simplement en son centre, par exemple avec la pointe d'un couteau. Il suffira d'appuyer sur la bouteille pour faire sortir le vinaigre.

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LE VINAIGRE MÉNAGER ?

Le vinaigre ménager est plus concentré en acide acétique que le vinaigre blanc ; jusqu'à 14 %, alors que le vinaigre classique affiche un taux de 5 à 8 %. Il est théoriquement plus efficace pour nettoyer et assainir, mais sachez que le vinaigre blanc « classique » est dans la plupart des cas suffisant. On le trouve au rayon des produits d'entretien des supermarchés, dans les drogueries ou les magasins de bricolage. Il est plus cher que le vinaigre classique.

Le vinaigre de cidre, un véritable produit de santé !

Dans la grande famille des vinaigres, celui de cidre tient une place un peu à part. Depuis quelques années, ses propriétés santé sont mises à la une. Il faut dire que, grâce à la pomme dont il est tiré, le vinaigre de cidre contient des substances nutritives intéressantes, notamment :

- **Des enzymes** bénéfiques pour la santé.

- **Des antioxydants** (environ 600 mg par litre). Ceux-ci sont indispensables pour lutter contre les radicaux libres, à l'origine du processus de vieillissement et de l'apparition de certaines maladies (voir aussi p. 33).
- **Des vitamines A, B1, B2, B3 et C.**
- **Des minéraux divers** (phosphore, calcium, magnésium, soufre, fer, fluor, bore, silice...), mais surtout du potassium (jusqu'à 1 g par litre). Le potassium joue un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique.

Ce cocktail de nutriments explique les différentes propriétés santé de ce vinaigre, sur lesquelles nous reviendrons (voir p. 29).

À L'ORIGINE ÉTAIT LA POMME...

Le vinaigre de cidre doit son intérêt en partie à la pomme dont il est tiré. Ce fruit est en effet souvent considéré comme un véritable remède santé. Un dicton bien connu dit d'ailleurs : « Une pomme chaque matin éloigne le médecin. » Le secret de ses nombreux bienfaits ? Sa richesse en antioxydants contenus en particulier dans sa pelure qui en fait un aliment bon pour la santé cardiovasculaire et pour la prévention du cancer. Elle contient aussi des composants à l'action anti-inflammatoire ainsi que des fibres douces, bonnes pour le transit et pour la ligne (en raison de leurs propriétés coupe-faim).



Les autres vinaigres

Aux côtés de ces deux grands classiques – vinaigre blanc et vinaigre de cidre –, il existe aujourd’hui sur le marché des dizaines d’autres vinaigres différents, fabriqués à partir de vin, de bière, de miel, de céréales (riz, malt...) de fruits (datte, figue, framboise...), etc. Petit tour des principaux.

« VINAIGRE DE » ET « VINAIGRE À » : FAITES LA DIFFÉRENCE !

La mention « vinaigre de » indique l’ingrédient avec lequel a été fabriqué le vinaigre, tandis que la mention « vinaigre à » désigne l’ajout d’un ingrédient ou d’un arôme (naturel ou artificiel) destiné à donner du goût au vinaigre. Faites donc toujours bien la différence entre, par exemple, le vinaigre de framboise, résultat de la double fermentation de framboises fraîches, et le vinaigre à la framboise, dans lequel on a au mieux ajouté de la purée de framboises, au pire un arôme artificiel de framboise !

Le vinaigre de vin

C’est l’un des vinaigres les plus utilisés dans la cuisine, en particulier en France. Comme son nom l’indique, il est produit à partir de vin rouge ou blanc. La méthode de fabrication la plus connue est la méthode orléanaise, qui consiste à laisser le vin fermenter naturellement dans des fûts de chêne, sans ajouter aucun autre ingrédient. Au bout de trois semaines, la moitié du contenu du fût est transférée dans un fût plus petit, et le fût originel est complété. Certains de ces vinaigres « à l’ancienne » vieillissent ainsi pendant un an, ce qui en fait des produits de luxe, dont les saveurs sont incomparables mais qui sont vendus très cher.

Il existe aussi d'autres méthodes de fabrication, notamment l'allemande, qui consiste à ajouter des copeaux de hêtre dans le vinaigre et à oxygéner le moût en le remuant. Cela permet de réduire le délai de fabrication du vinaigre. Enfin, il existe aussi une méthode encore plus rapide, qui consiste à injecter des microbilles d'air dans des fûts chauffés à 30 °C.

Le vinaigre balsamique

En dépit de son nom, le vinaigre balsamique **n'est pas à proprement parler un vinaigre** ! Il résulte en effet de la cuisson de jus de raisin qui est ensuite mis à mûrir et à fermenter naturellement dans des fûts en bois, de plus en plus petits. Cela donne un baume (d'où le nom de « balsamique ») à la texture sirupeuse et au goût et à la couleur intenses. Il est préparé à partir de raisins issus de cépages particuliers, cultivés dans la région de Modène, en Italie. Voilà pour la recette traditionnelle... aujourd'hui concurrencée par des vinaigres balsamiques industriels qui ne sont, pour la plupart, qu'un vague mélange de vinaigre de vin et de caramel !

Pour choisir un vrai vinaigre balsamique, scrutez attentivement l'étiquette. Sachez aussi que l'on trouve plusieurs types de vinaigre balsamique :

- **Le vinaigre traditionnel balsamique DOP** (Denominazione di origine protetta, équivalent de notre AOP, Appellation d'origine protégée). Il est composé uniquement de moût de raisin. Il a mûri au moins 12 ans en fût, voire beaucoup plus. Plus il est vieux, plus il est cher. Son prix au litre peut atteindre plusieurs centaines d'euros. Mais c'est un vinaigre extrêmement fin et parfumé : quelques gouttes suffisent pour relever un plat. Vous le trouverez principalement dans les épiceries fines et chez les traiteurs italiens.
- **Le vinaigre balsamique IGP** (Indication géographique de production). C'est un mélange de moût de raisin (20 % minimum) et de vinaigre de vin (10 % minimum), sans vieillissement et dans des

fûts. Ce qui donne des produits très différents, avec parfois une adjonction de caramel pour en donner la texture et la couleur ! On est donc très loin du vrai vinaigre balsamique. Pour faire le bon choix dans cette catégorie, fiez-vous au prix ! Un vrai bon vinaigre balsamique est généralement vendu autour de 100 € le litre. Pensez aussi à vérifier la liste des ingrédients. Elle ne doit en mentionner que deux : moût de raisin cuit et vinaigre de vin. Fuyez les produits indiquant E150d (caramel). Par ailleurs, l'étiquette doit indiquer un taux d'acidité de 6 % minimum. Enfin, le règlement de production de l'IGP n'admet que certaines contenances de bouteille : 250 ml, 500 ml, 750 ml, 1 litre, 2 litres, 3 litres et 5 litres. Si vous trouvez une bouteille de 100 ml, ce n'est pas un vinaigre balsamique de Modène IGP.

Le vinaigre de Xérès

Originaire de la région de Jerez, dans le Sud de l'Andalousie (Espagne), ce vinaigre **résulte de la fermentation de vins doux** de certains cépages (Palomino, en très grande majorité, Pedro Ximénez et Moscatel), vieillis dans des fûts en bois précieux selon la méthode *criaderas y soleras*. Cette technique consiste à remplir une pyramide de fûts qui ont déjà été utilisés pour produire du vin de Xérès. La première rangée ou *solera*, contient le vinaigre le plus vieux, puis les suivantes (*primera criadera, segunda criadera...*) du vinaigre de plus en plus jeune. Ce vinaigre est régulièrement prélevé pour être transféré d'un fût à l'autre, mais aussi pour être mis en bouteille. Finalement, cela donne un vinaigre épais, mature, complexe, savoureux et très aromatique.

Ce vinaigre bénéficie d'une AOP (Appellation d'origine protégée) et il existe plusieurs appellations différentes, qui varient en fonction du temps de vieillissement :

- le vinaigre de Xérès DO (Dénomination d'origine), vieilli au moins 6 mois ;
- le vinaigre de Xérès Reserva DO, vieilli au moins 2 ans ;

- le vinaigre de Xérès Gran Reserva DO, vieilli au moins 10 ans ;
- le vinaigre de Xérès PX DO, additionné de 1/6 de vin doux naturel Pedro Ximénez ;
- le vinaigre de Xérès al Moscatel DO, additionné de muscat.

Le vinaigre de Xérès s'utilise principalement dans les marinades, les sauces, les jus... et pour déglacer les viandes. Il est aussi délicieux dans les salades et les desserts.

Le vinaigre de riz

Le vinaigre de riz est un vinaigre **typiquement japonais** (*su*, en japonais) : c'est un ingrédient indispensable pour la fabrication du riz vinaigré, qui est la base des sushis. Mais au Japon, on l'utilise aussi pour de nombreuses autres recettes : pour assaisonner les légumes et les salades, dans les plats mijotés, dans les marinades...

Comme son nom l'indique, il provient de la fermentation du riz ou de l'alcool de riz (le saké). Son goût est moins acide que les vinaigres connus en Occident, car son taux d'acide acétique tourne autour de 4 à 5 %.

Il existe plusieurs types de vinaigres de riz :

- **Le komesu** (ou yonesu) est le vinaigre de riz le plus pur, fabriqué uniquement à partir de riz fermenté et d'eau. **Le kasuzu**, lui, est produit à partir d'alcool de riz fermenté. Tous deux sont transparents et ont un goût neutre. On les utilise dans les salades, les marinades, les plats mijotés...
- **Le sushizu** (littéralement vinaigre pour sushis) ou **awasezu** (vinaigre mixte) est un vinaigre de riz additionné d'un mélange de sucre et de sel. Il sert pour la préparation des sushis, mais aussi pour les salades, les marinades... Il est de couleur jaune pâle.
- **Le kurozu** est préparé à partir de riz complet, ce qui lui donne une couleur brune à presque noire. Il est plus riche en minéraux. On le trouve principalement dans les épicerie japonaises.

Le vinaigre de Banyuls

Ce vinaigre est issu de la fermentation d'un vin doux naturel de Banyuls, station balnéaire des Pyrénées-Orientales. Il est élevé pendant 4 ans en fûts de chêne exposés au soleil, puis affiné en barriques pendant 12 mois. Cela donne un vinaigre fin et corsé, riche en arômes. Il peut être rouge ou blanc.

Les vinaigres de fruits

Il est également possible de fabriquer du vinaigre à partir de toutes sortes de fruits. Aux côtés du vinaigre de pomme ou de cidre, qui sont les plus connus, on trouve aussi :

- le vinaigre de coing ;
- le vinaigre de framboise ;
- le vinaigre de groseille ;
- le vinaigre de mangue ;
- le vinaigre de tomate séchée ;
- le vinaigre de datte ;
- le vinaigre de figue ;
- le vinaigre de figue de Barbarie ;
- le vinaigre de grenade ;
- le vinaigre de pamplemousse ;
- etc.

Ces vinaigres sont parfaits pour relever une salade, un tartare de poisson, une viande blanche... Ils apportent **une pointe d'acidité et un petit goût sucré-salé** très appréciables. Quand vous choisissez votre vinaigre en magasin, n'oubliez pas de bien faire la différence entre le « vinaigre de » et le « vinaigre à », par exemple entre le vinaigre de framboise et le vinaigre à la framboise (voir les explications p. 18).

Dans cette catégorie des vinaigres de fruits, deux produits se distinguent pour leurs qualités nutritionnelles :

- **Le vinaigre d'umeboshi.** L'umeboshi est une variété de prune japonaise séchée, mise à fermenter pendant six mois avec des feuilles de shiso. En médecine traditionnelle chinoise, ce fruit est reconnu pour ses nombreuses vertus (antibiotique, antiseptique, alcalinisant, détoxifiant), et notamment pour sa capacité à rétablir l'équilibre entre le yin et le yang. En raison de sa méthode de fabrication (la lactofermentation), il apporte aussi de bonnes bactéries bénéfiques pour la flore intestinale. Le vinaigre d'umeboshi est délicieux dans les vinaigrettes et les salades. En raison de son goût naturellement salé, il permet de réduire sa consommation de sel.
- **Le vinaigre de coco.** Il est produit à partir d'eau de coco ou, mieux, de sève de fleurs de noix de coco mises à fermenter puis à vieillir pendant 8 à 12 mois. Cela donne un vinaigre riche en enzymes, en minéraux, en antioxydants et surtout en probiotiques (bactéries bénéfiques pour la flore intestinale). Il contient notamment, comme le vinaigre de cidre, une grande quantité de potassium, un minéral indispensable pour assurer un bon équilibre acido-basique. Il apporte aussi du fer, du phosphore, du cuivre et du magnésium.

Sans oublier...

Plus anecdotiques encore, ces vinaigres ont des saveurs originales. Mais ils ne sont pas toujours très faciles à trouver...

- Les vinaigres de céréales. Nous avons déjà évoqué le vinaigre de riz (voir p. 21), qui est le plus connu dans cette catégorie. Il peut être mélangé avec d'autres céréales, comme l'orge, dans le vinaigre kokumotsu, autre spécialité japonaise. On trouve aussi du vinaigre de malt ou de bière, typiquement britannique.
- Le vinaigre de lait et de petit-lait, qui est une spécialité suisse.
- Le vinaigre de miel, doux et sucré, et le vinaigre d'hydromel (boisson fermentée faite d'eau et de miel).
- Les vinaigres de tubercules, comme le vinaigre de gingembre ou le vinaigre de curcuma, qui sont très parfumés.

BIEN CONSERVER SON VINAIGRE

Le vinaigre est un produit qui se conserve sans précautions particulières, même une fois que la bouteille est ouverte. Entrez-le simplement aux côtés de vos huiles, dans un placard frais. Il sera à l'abri de la lumière. Attention en revanche de **ne pas le mettre à côté d'une bouteille de vin** : il pourrait le faire tourner.

Il se conserve indéfiniment (même si certains vinaigres affichent une date de péremption), car c'est lui-même un conservateur naturel. Si votre vinaigre de cidre ou de vin se trouble ou si vous constatez des dépôts dans le fond de la bouteille, pas de panique : c'est un phénomène naturel qui n'a aucune incidence sur le goût et les propriétés de votre vinaigre.

FABRIQUER SON VINAIGRE SOI-MÊME

Il est tout à fait possible de fabriquer son vinaigre soi-même, à la maison. La recette est simple, mais demande un peu de patience pour obtenir un bon vinaigre.



La recette

VINAIGRE DE VIN MAISON

Ingrédients : 1 bouteille de vin... et c'est tout !

Matériel spécifique : un vinaigrier. Il s'agit d'une sorte de grande cruche en grès, en terre cuite ou en chêne munie d'un robinet dans sa partie basse, qui permet de récupérer le vinaigre sans toucher à la « mère » de vinaigre, qui est fragile.

À défaut, vous pouvez utiliser un contenant en verre foncé, mais ce sera moins pratique.

QU'EST-CE QUE LE VINAIGRE ?

- Choisissez votre vin et versez-le dans un grand bocal en verre foncé. Vous pouvez aussi mélanger plusieurs fonds de vins. Couvrez le bocal avec un linge propre et entreposez-le à l'abri de la lumière, dans une pièce bien chaude (entre 20 et 30 °C).
- Chaque jour, secouez le bocal. Faites la même opération pendant 8 jours de suite.
- Au bout de 3 à 4 semaines environ, un film va se former à la surface du vin : c'est la « mère » de vinaigre.
- Placez cette mère dans un vinaigrier (en faisant attention à ne pas l'abîmer, car elle est « vivante »). Complétez avec le vin et patientez 3 à 6 semaines.
- Récupérez un peu de vinaigre en ouvrant le robinet et goûtez-le. Si son goût est satisfaisant, prélevez environ 500 ml de vinaigre et versez-le dans une bouteille.
- Continuez à alimenter votre vinaigre en versant vos fonds de vin dans le vinaigrier. Prélevez chaque semaine entre ½ et 1 litre de vinaigre.

Les conseils en +

- Une piquette ne fera pas un bon vinaigre ! Alors, choisissez un bon vin, de préférence jeune (l'acéification sera plus rapide) et à faible teneur en alcool (8 à 10 °C).
- Préférez le vin rouge, plus facile à transformer en vinaigre que le vin blanc.
- Ne déplacez pas votre vinaigrier et soulevez le bouchon de temps en temps pour l'aérer.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des secrets du vinaigre
Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E