

INTRODUCTION

Il n'est plus besoin d'encombrer son armoire à pharmacie ou ses placards de mille et un produits quand quatre ingrédients, bien choisis, suffisent pour l'entretien de sa maison, du linge, pour traiter de nombreux petits maux au quotidien, pour réaliser des soins cosmétiques, et en plus, pour nous être utiles en cuisine ou au jardin.

Vinaigre, bicarbonate de soude, argile et citron... redécouvrez ces produits d'antan employés de génération en génération. 100 % naturels et non toxiques, ils ont tout pour plaire. Ils sont polyvalents, respectueux de l'environnement et, surtout, faciles à utiliser et économiques pour remplacer toute la panoplie des articles proposés sur le marché, pas toujours bénéfiques pour notre santé.

Désinfectant, anticalcaire, antibactérien... **le vinaigre** d'alcool blanc est incontournable pour nettoyer son foyer au naturel ou soulager une piqûre de moustique. Les autres vinaigres (de vin, de cidre...) sont essentiels en cuisine et pour nos soins cosmétiques.

Réputé comme poudre à lever, **le bicarbonate de soude** est aussi un puissant nettoyant, désodorisant et adoucisseur

Les 4 produits miracles

d'eau calcaire. Question santé, il facilite la digestion, neutralise l'excès d'acidité de l'estomac ou encore blanchit les dents.

Utilisée depuis des siècles, **l'argile** est un produit magique naturel aux multiples propriétés : absorbante, adsorbante*, antiseptique, bactéricide, désodorisante, abrasive, purifiante, adoucissante, énergisante, décontractante...

Disponible toute l'année, fruit détox, antiseptique et tonique, **le citron** est le fruit médicinal par excellence, et l'agrume phare de nos soins cosmétiques et de l'entretien de la maison ou du linge. Issue du zeste, l'huile essentielle de citron est réputée en parfumerie, pour nos remèdes naturels, antistress, détoxifiants, et comme aromate.

Vous trouverez, dans ce livre, l'historique de ces quatre produits magiques, leur utilité en cuisine, leurs multiples bienfaits dans le domaine de la santé, de la beauté, du jardinage, pour l'entretien de votre logement et du linge. Cet ouvrage vous prodigue des remèdes naturels – traditionnels ou plus modernes – des recettes, ainsi qu'une multitude d'astuces qui vous serviront au quotidien.



1

LE VINAIGRE

Qui n'a pas fait, un jour, l'expérience d'oublier le fond d'une bouteille de vin débouchée et de le retrouver, plus tard, transformé en un vin aigre et piquant ! Né de la rencontre entre l'air et un alcool (vin ou autre boisson alcoolisée), le vinaigre est le résultat d'une formidable alchimie naturelle qui pique le vin et le fait virer à l'aigre, d'où son appellation provenant du terme « vin aigre ».

Le vinaigre a plus d'un tour dans son sac. En cuisine, on ne pourrait plus s'en passer comme conservateur alimentaire ou condiment (pour préparer une vinaigrette ou lier une sauce...). Mais ses bienfaits ne sont pas seulement culinaires. Le vinaigre sert autant à notre santé (comme antiseptique, désinfectant, brûle-graisses...) qu'à notre beauté (pour avoir de beaux cheveux, pour lutter contre les rides...) ou encore à l'entretien de notre maison au naturel (détartrant, détachant...) ou du jardin (désherbant...). Écologique et biodégradable, il présente l'avantage de respecter l'environnement. Facile à utiliser et 100 % naturel, le vinaigre est polyvalent et très économique.

Tour d'horizon de ce produit magique.

► Introduction

Comment est fabriqué le vinaigre ?

Au début, on a, tout d'abord, constaté que certains aliments mis dans du «vin aigre» se conservaient plus longtemps que laissés à l'air libre. Ce n'est que bien des années plus tard que le processus naturel de fabrication du vinaigre fut vraiment compris par les hommes. Comment est né le vinaigre d'aujourd'hui ?

C'est un phénomène naturel qui résulte d'une double réaction chimique successive : la première consiste à transformer un sucre en alcool au contact de l'air et de certains micro-organismes (**fermentation alcoolique**) et la seconde, à transformer cet alcool (vin rouge ou blanc produit à partir de raisins, cidre issu de pommes, alcool de riz, malt...) en acide acétique* (**fermentation acétique**).

En effet, sous l'action de bactéries (connues sous le nom d'acétobacter), l'alcool éthylique s'est converti en acide acétique, c'est ce qui va donner au vinaigre cette forte acidité.

Pour accomplir leur mission, ces bactéries ont besoin de beaucoup d'oxygène et d'une température comprise entre 25 °C et 30 °C, car plus la température est élevée, plus la réaction est rapide. Au fur et à mesure de la fermentation, les bactéries formeront à la surface du vinaigre la «mère» de vinaigre – un voile trouble qui prendra une consistance gélatineuse – favorisée par une bonne aération. Pour résumer, tout type d'alcool laissé au contact de l'air peut devenir du vinaigre.

Qu'en est-il de la législation française sur le vinaigre ?

L'appellation « vinaigre » est réglementée par le décret n° 88-1207 datant du 30 décembre 1988 portant application de l'article L. 214-1 du code de la consommation (modifié par le décret n° 2005-553 du 19 mai 2005, concernant notamment les fraudes et les falsifications). La dénomination « vinaigre » est réservée exclusivement à un produit obtenu « par le procédé biologique de la double fermentation, alcoolique et acétique, de denrées et boissons d'origine agricole ou de leurs dilutions aqueuses ». En dehors des vinaigres de vin (où la teneur en alcool résiduel est limitée à 1,5 % en volume), la teneur en alcool résiduel des autres vinaigres est limitée à 0,5 % en volume. Cette teneur peut atteindre jusqu'à 3 % pour les vinaigres issus de vins doux naturels ou de vins de liqueur. « La teneur acétique minimale des vinaigres est de 5 grammes d'acide acétique* pour 100 millilitres. Toutefois, cette teneur acétique minimale est de 6 grammes d'acide acétique* pour 100 millilitres pour les vinaigres de vin ».

Les denrées ajoutées au vinaigre sont également réglementées. Sont seulement autorisées « 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 » qui doit obligatoirement être conforme aux normes. « L'unique matière colorante autorisée est le caramel (E150). [...] [Les] substances aromatisantes artificielles [...], huiles de grains de raisin artificielles ou naturelles, résidus de distillation [...]

extraits de marc de toutes sortes»... sont interdits pour la fabrication des vinaigres. « Il est [aussi] interdit d'utiliser la dénomination "vinaigre" pour désigner un produit constitué d'un mélange de vinaigre et d'acide acétique* de qualité alimentaire ».

Son histoire

Le vinaigre est réputé depuis la nuit des temps. Déjà, il y a 5 000 ans av. J.-C., on retrouve en Égypte et en Mésopotamie des traces de l'usage du vinaigre comme conservateur et condiment.

Dans l'Antiquité romaine, la *posca* était un vin amer composé de vin aigre allongé d'eau, parfois adouci par un jaune d'œuf. À l'origine, c'était un vin, mais à cause de sa mauvaise conservation, il devenait vite du vinaigre. Coupée avec de l'eau, cette boisson, réputée désaltérante, était surtout bon marché. Stockée dans des tonneaux, elle était autrefois destinée aux esclaves, aux légionnaires et au petit peuple. À différencier d'une autre boisson, la *lora*, appelée aussi « *serva potio* » (la boisson des esclaves), achetée localement, notamment par l'armée romaine : c'était un vin de mauvaise qualité obtenu par une deuxième macération du moût, allongé avec de l'eau durant toute une journée.

On retrouve aussi historiquement le terme « vinaigre » dans le Nouveau Testament, où il est indiqué que la sainte éponge imbibée de vinaigre est portée aux lèvres de Jésus de Nazareth pour le désaltérer lors de sa crucifixion. Voici quelques extraits des apôtres concernant la passion du Christ :

Le vinaigre

«Et aussitôt l'un d'entre eux, accourant, prit une éponge et la remplit de **vinaigre**, et l'ayant attachée à un roseau, il lui donnait à boire.» (Évangile selon Matthieu, XXVII, 48)

«Un vase était là, rempli **de vinaigre**. On mit autour d'une branche d'hysope une éponge imbibée de vinaigre et on l'approcha de sa bouche.» (Évangile selon Jean, XIX, 29)

«L'un deux courut tremper une éponge dans **une boisson vinaigrée**, il l'a mise au bout d'un roseau, et lui donnait à boire, en disant : Attendez ! Nous verrons bien si Élie vient le descendre de là ! » (Évangile selon Marc, XV, 36)

Au Moyen Âge, le vinaigre était réputé non seulement comme condiment et pour la conservation des aliments, mais également pour la toilette (les vinaigres de toilette étaient très à la mode) et pour la prophylaxie (mesures à prendre pour traiter des maladies telles que la peste, la lèpre, la fièvre, une morsure de serpent...). Ensuite au XVIII^e siècle, des travaux scientifiques vont permettre de montrer que le vinaigre aurait des vertus thérapeutiques (notamment antiseptiques) pouvant être utiles pour soigner des petites blessures, des piqûres d'hyménoptères, de fourmis ou d'araignées.

C'est en 1720 qu'Antoine-Claude Maille père (distillateur-vinaigrier) découvre les propriétés antiseptiques du vinaigre à une période où Marseille connaît une épidémie de peste : il incitait les Marseillais à se protéger, en mettant sous leur nez une éponge imbibée de vinaigre, sans jamais respirer par la bouche ou avaler de la salive. Durant cette période, les murs des maisons des malades étaient lavés avec du vinaigre afin d'éviter la contamination.

Le vinaigre des quatre voleurs

Le vinaigre des quatre voleurs fut rendu célèbre lors des épidémies de peste au XVII^e. La petite histoire raconte que des brigands, qui détraoussaient les cadavres, se frictionnaient, pour ne pas être contaminés, les parties du corps exposées (mains, visage) avec du vinaigre, dans lequel avaient macérées de nombreuses plantes (lavande, menthe, romarin, thym, sauge sclarée, ail, girofle). Notamment, quatre d'entre eux ont pu s'en sortir indemnes. Condamnés à mort pour pillage et vol, ils eurent la vie sauve en échange de la recette de ce vinaigre rebaptisé « vinaigre des quatre voleurs ». C'est en 1748 que sa formule fut inscrite au codex de la Pharmacopée française. Il a été longtemps vendu en pharmacie comme vinaigre antiseptique et désinfectant pour soulager les piqûres d'insectes et diminuer les démangeaisons cutanées. Stimulant naturel, il est aussi prescrit pour renforcer le système immunitaire, donner un coup de fouet en cas de fatigue, en inhalation pour dégager les voies respiratoires et serait utile en prévention lors d'épidémie de grippe. On le retrouve aussi en usage vétérinaire (pour chien et chat, pour éviter les puces, calmer les démangeaisons et désodoriser le pelage). Aujourd'hui, il est presque tombé en désuétude, mais vous pouvez encore en trouver dans le commerce comme l'« Élixir de vinaigre des 4 voleurs » bio de Biofloral, le « Vinaigre des 4 voleurs en spray » de Floralpina...

UNE CORPORATION À PART ENTIÈRE

Au fil des années, la technique de production du vinaigre s'est perfectionnée. Au départ, ce produit était le privilège des viticulteurs, puis il fut confié, au Moyen Âge, à des artisans spécialisés appelés, «vinaigriers», qui vont améliorer la conservation du vinaigre en le distillant. Dès le règne de Charles VI (roi de France, dit «le Bien-Aimé», 1368-1422), la profession de vinaigrier s'organise en une corporation dont les premiers statuts sont homologués et enregistrés en 1394 à Paris. Ils furent complétés en 1514, constituant ainsi un corps de métier qui avait pour titre officiel «vinaigriers moustardiers sauciers distillateurs en eau-de-vie et esprit-de-vin buffetiers». On exigeait que les ouvriers de ce métier soient «sains des membres et nets en habillement».

Les alchimistes s'intéressèrent très tôt au mystère du vinaigre, dont les règles d'élaboration étaient jalousement gardées par les vinaigriers. En effet, on entre dans la corporation en prêtant serment et en jurant de ne jamais divulguer les recettes de fabrication. C'est d'abord à Orléans que cette association des producteurs de vinaigres a imposé à ses membres de tenir secrète la technique de production sous peine d'expulsion. D'où la renommée du vinaigre d'Orléans et l'établissement d'une industrie prospère : c'est la capitale du vinaigre jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. À la fin du XVI^e siècle, la ville et ses alentours possédaient une trentaine d'usines de vinaigre parce que le vin local, fruité et peu acide convenait parfaitement à sa production. Pour la petite histoire, il faut savoir qu'à l'époque, la ville d'Orléans avait une position géographique favorable : c'était le dernier port navigable pour les marchandises venant de l'Ouest.

L'un des plus célèbres maîtres vinaigriers est Antoine-Claude Maille fils qui ouvre sa première boutique, rue Saint-

André-des-Arts à Paris en 1747 : il devient le fournisseur officiel de la cour du roi Louis XV (notamment de la marquise de Pompadour), mais aussi des cours d'Autriche et de Hongrie.

Progressivement, au fil des années, à côté du vinaigre simple de cuisine (de vin ou de cidre), va apparaître une multitude de vinaigres parfumés (à la capucine, à la sarriette, à la sauge, au gingembre, au basilic, à la cardamome, aux figes, aux framboises, aux agrumes...). Aujourd'hui, leur choix est immense dans les rayons et il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

DU NOUVEAU SUR LA FERMENTATION

Il a fallu attendre le XIX^e siècle pour que des études sérieuses soient menées sur la fermentation. En 1822, Christiaan Hendrik Persoon (1761-1836), botaniste et mycologue, montre que le vinaigre se développe grâce à la pellicule (appelée « la mère » du vinaigre) qui se forme sur le vin laissé à l'air libre, démontrant que c'est bien un micro-organisme qui provoque la fermentation.

Après les fermentations lactique et alcoolique, Pasteur étudie la fermentation acétique. Il découvre en 1861 les mycodermes* et établit par la suite les principes scientifiques du vinaigre, conduisant à un procédé nouveau de fabrication. Il leva, en quelque sorte, le mystère qui entourait alors le vinaigre (il publie toutes ses études sur le vinaigre et sur le vin dans ses *Œuvres*, réunies par Pasteur Vallery-Radot, Masson, Paris, 1924, t. III). Pour la structure, il a démontré que « la mère » n'est pas composée de champignons, mais de bactéries qui ont besoin d'oxygène pour assurer leur mission. Ses recherches sur les ferments et le rôle des organismes microscopiques lui font découvrir le responsable de l'acétification : une bactérie acétique (acétobacter). Présente

naturellement dans l'air et certains fruits, elle est capable de fixer l'oxygène de l'air sur l'alcool et le transforme en acide acétique. Cette découverte est essentielle, car elle va permettre l'industrialisation de la fabrication et, par là même, son uniformisation.

► Les différents vinaigres

Au XIX^e siècle, après les découvertes de Louis Pasteur (1822-1895), la conception du vinaigre a considérablement évolué. Ce qui n'empêche pas qu'aujourd'hui encore, les vinaigres de bonne qualité proviennent d'une fabrication artisanale «à l'ancienne», nécessitant une préparation plus longue que les vinaigres industriels. Un vinaigre de bonne qualité s'élabore puis se conserve dans un fût en chêne, à l'abri de la lumière, pendant plusieurs mois, voire plusieurs années en fonction du vinaigre désiré. Ensuite, il est tiré, filtré et mis en bouteille. On obtient alors un vinaigre de qualité non pasteurisé. Avantages : il garde sa couleur et tout son bouquet.

Certains sont parfumés ou aromatisés (épices, plantes aromatiques, fruits, fleurs...), mais avec une teneur en alcool résiduel toujours conforme aux normes.

Quant à la fabrication industrielle, la préparation est placée dans des cuves métalliques dans lesquelles on injecte de l'oxygène. Les bactéries sont alors en suspension dans le moût en fermentation. La préparation est agitée, maintenue à la température idéale, puis filtrée et mise en bouteille. Le vinaigre est souvent pasteurisé.

Les vinaigres bas de gamme sont généralement des vinaigres d'alcool blanc, colorés au caramel ou aromatisés.

Bon à savoir Les degrés du vinaigre

Les degrés affichés sur les étiquettes de vos bouteilles de vinaigre n'indiquent pas la teneur en alcool, mais le niveau d'acidité (représentant le pourcentage massique d'acide contenu dans la solution). De façon générale, le vinaigre de cidre titre environ à 5 degrés, le vinaigre de vin entre 8 et 10 degrés, le vinaigre d'alcool entre 12 et 14 degrés. Un vinaigre ménager a habituellement une acidité totale de 14 % (soit 14 g d'acide acétique* pour 100 ml).

Le vinaigre blanc

Il n'y a pas de différence entre le vinaigre blanc, le vinaigre d'alcool et le vinaigre cristal. Ces trois appellations désignent le même produit. C'est un liquide composé d'eau et d'acide acétique* communément préparé à partir du sucre de betterave.

100 % naturel et écologique, c'est le vinaigre le moins cher du marché, vendu partout, généralement en bouteille de 1 litre et également en bidon de 5 litres. Pratique, vous en trouverez aussi sous forme de vaporisateur pour ne pas en perdre une goutte ! Vous pouvez l'utiliser pur ou dilué dans de l'eau, ou mélangé à d'autres produits comme du bicarbonate de soude ou du sel marin.

◇ *Ses usages* : il sert essentiellement à conserver des denrées alimentaires comme des cornichons ou à réaliser des marinades. Polyvalent, c'est un excellent nettoyant, assainissant, détartrant, détachant, désodorisant... utile

aussi pour certains soins capillaires ou cosmétiques ou encore pour soulager une piqûre d'insecte, de taon ou d'araignée.

Bon à savoir

Il existe des vinaigres d'alcool colorés : ce sont des vinaigres blancs dans lesquels on a ajouté du caramel.

Le vinaigre de vin

Les vinaigres de vin se déclinent selon leur origine et leur mode de fabrication en autant de textures et de goûts. Le vinaigre le plus utilisé en cuisine s'élabore à partir de vin rouge ou de vin blanc. Essentiel dans les vinaigrettes, sauces et marinades, il entre dans la composition de nombreuses recettes.

Le pourcentage écrit sur l'emballage indique le taux d'acidité et non pas le degré d'alcool : généralement, il se situe autour de 8 à 10 degrés. Les meilleurs vinaigres de vin fermentent pendant plus d'un an dans un fût de chêne, pour le plus grand plaisir de nos papilles ! Par ailleurs, son goût dépend autant du vin d'origine (qui peut être d'une appellation réputée ou un simple jus de raisin fermenté) que de la méthode de fabrication.

- ◇ *Ses usages* : le vinaigre rouge est indiqué pour les sauces ou marinades de viandes. Quant au vinaigre blanc, il remplace à merveille le citron et convient bien aux poissons, fruits de mer et volailles.

Dans le commerce, vous trouverez des variantes aromatisées : à l'échalote, à l'estragon, au cassis, à la framboise, à la mangue, aux groseilles, aux figes (en particulier de Barbarie), à la grenade, à la rose... ou encore des vinaigres de coco, de curcuma ou de gingembre.

Attention, lisez bien les étiquettes :

- Soyez très vigilants quand vous achetez un vinaigre, notamment un vinaigre parfumé. La mention «**vinaigre à**» désigne l'ajout d'un ingrédient ou d'un arôme naturel ou artificiel qui est destiné à donner du goût au vinaigre. La mention «**vinaigre de**» vous indiquera l'ingrédient avec lequel il a été fabriqué.
Par exemple, «le vinaigre de figes» correspond à un vinaigre résultant de la double fermentation de figes fraîches, tandis que «le vinaigre aux figes» équivaut à un vinaigre auquel on a ajouté un arôme artificiel de figes ou une purée de figes.
- Vérifiez aussi une autre mention essentielle sur les étiquettes : «**un vinaigre de vin vieux**» est issu de vin vieilli avant la fermentation acétique. À ne pas confondre avec **un vinaigre vieux**, qui lui, est mis à vieillir après sa transformation. Réservez un vinaigre vieux pour les salades.

Le vinaigre de cidre

Plus doux et moins acide que le vinaigre de vin, le vinaigre de cidre est préparé à partir de pommes, provenant idéalement de différentes variétés de pommiers. Sa fabrication résulte d'un savoir-faire ancestral. Une fois récoltées, les pommes sont broyées.

Le vinaigre

Le marc est ensuite pressé, macéré puis versé dans un fût pour que la fermentation puisse avoir lieu et que le sucre se transforme lentement en alcool. Pour l'élaboration du vinaigre, le cidre doit encore vieillir plusieurs mois, voire plusieurs années, de telle sorte que l'alcool devienne peu à peu de l'acide acétique.

Au cours de cette fermentation, au contact de l'air, les bactéries (acétobacters) vont progressivement constituer, à la surface du liquide, la «mère» de vinaigre. Pour que cette fermentation puisse arriver à son terme, le maître vinaigrier doit couper régulièrement, mais sans excès, la mère de vinaigre* afin que l'air puisse continuer à oxygéner le cidre. Lorsque le taux d'acidité titre à environ 5 degrés, le vinaigre de cidre est prêt pour être mis en bouteilles de verre, fermées avec un bouchon en liège.

◇ *Ses usages* : il est utile en cuisine pour préparer une vinaigrette, rehausser le goût des poissons ou des volailles... C'est surtout un trésor naturel pour notre santé : il aide à digérer, est antiseptique, désinfectant, fortifiant... et certaines études montrent qu'il contribuerait à la diminution de la tension artérielle et de la glycémie.

☆ *Mon conseil* : un vinaigre de cidre, vieilli en fûts de chêne, s'imprènera mieux de tanins qui sont de puissants antioxydants naturels. Préférez un vinaigre de cidre élaboré selon un savoir-faire artisanal qui aura plus d'arôme qu'un vinaigre de cidre fabriqué industriellement.

Les 3 règles d'or à connaître avant de choisir un vinaigre de cidre :

Lisez bien les étiquettes.

1. Optez pour un vinaigre de cidre non pasteurisé, ce qui signifie que ce vinaigre n'a pas été porté à haute température et contient des bactéries (acétobacters) qui en font un produit toujours vivant.
2. Préférez un vinaigre de cidre local (avec des pommes non traitées) ou avec le label AB, qui certifie que les pommes sont issues de l'agriculture biologique et n'ont donc subi aucun traitement chimique.
3. Prenez-le sans conservateurs, sans sulfites, sans additifs ajoutés, élaboré exclusivement à partir de la fermentation de l'alcool contenu dans le cidre et non d'un autre alcool.

Certains vinaigres français arborent le nom de leur commune ou région d'origine. C'est le cas du vinaigre de Banyuls, de Modène, de Xérès... mais méfiez-vous des contrefaçons !

Le vinaigre de Banyuls

Ce vinaigre est élaboré à partir de la fermentation d'un vin doux naturel et aromatique de Banyuls-sur-Mer (station balnéaire des Pyrénées-Orientales) provenant de vignes

cultivées en terrasses, sur des coteaux pentus des Pyrénées, qui surplombent la Méditerranée jusqu'au fond des vallées de l'arrière-pays.

Élevé pendant 4 ans en fûts de chêne exposés au soleil et acétifié selon une méthode traditionnelle, le vinaigre de Banyuls est ensuite affiné en barrique pendant 12 mois

- ◇ Ses usages : ce vinaigre puissant, corsé, très aromatique, avec une robe rousse aux reflets cuivrés et ambrés est parfait pour assaisonner le mesclun et les petits légumes frais croquants, en marinade, ou pour les sauces et déglaçages.

Le vinaigre de Xérès

Originaire d'Espagne, de la région de Xérès en Andalousie, ce vinaigre résulte de la fermentation de vins doux de certains cépages dans des fûts en bois. Ce vinaigre épais et très aromatique bénéficie d'une appellation contrôlée.

Traditionnellement, il est préparé selon la méthode *criaderas y soleras* qui consiste à empiler des fûts ayant déjà produit du vin de Xérès, sous la forme d'une pyramide, avec la première rangée qui contient le vinaigre le plus vieux et ainsi de suite jusqu'au vinaigre le plus jeune.

- ◇ Ses usages : légèrement piquant, avec un goût subtil de noix, ce vinaigre est parfait pour assaisonner une salade, un carpaccio, un saumon fumé, des crustacés ou encore pour déglacer un jus de cuisson d'un foie de volaille ou d'un poisson. Les chefs cuisiniers l'apprécient pour les viandes braisées ou pour certains desserts aux fruits rouges ou au chocolat.

- ↳ **Le plus** : il présente un impact calorique modéré et est idéal si vous désirez perdre des kilos superflus, car il stimule la digestion et remplace avantageusement l'huile d'olive, par exemple dans une sauce.

Le vinaigre balsamique

Il est obtenu à la suite de la cuisson de jus de raisins. Il fermente, ensuite naturellement, dans des fûts en bois puis est transféré dans des tonneaux de plus en plus petits pour les vinaigres de bonne qualité : cette méthode traditionnelle permet de lui prodiguer une texture sirupeuse et un goût bien particulier.

Les meilleurs vinaigres balsamiques sont issus de cépages de raisins cultivés à Modène, au nord de l'Italie. Le vinaigre balsamique de Modène DOP (*Denominazione di Origine Protetta*) est réalisé à partir du moût de raisins récoltés tardivement à l'automne, pour que le rapport entre le sucre et l'acidité soit à son maximum.

De fabrication traditionnelle, il est pressé, filtré, chauffé pour le réduire des trois quarts, afin de mieux en concentrer les arômes.

Le moût cuit est refroidi puis transféré dans des fûts en bois jusqu'à sa transformation naturelle en vinaigre. Durant plus d'un an, il vieillira dans des tonneaux de bois différents (châtaignier, cerisier, mûrier, frêne, acacia...) passant successivement d'une pièce à l'autre jusqu'à son embouteillage définitif, entre un à deux ans, souvent plus longtemps.

Le vinaigre

- ◇ *Ses usages* : à la fois doux, acide et sirupeux, c'est le chouchou des grands chefs, car il est particulièrement indiqué pour le poulet et les autres volailles ou pour relever un dessert à base de fruits rouges.
- ☆ *Mon conseil* : rajoutez-le toujours à la dernière minute pour éviter l'évaporation de ses arômes.

LES MEILLEURES APPELLATIONS DE VINAIGRE BALSAMIQUE TRADITIONNEL

- **Le vinaigre balsamique DOP** (*Denominazione di origine protetta*) équivaut à notre AOP (Appellation d'origine contrôlée) : il est produit à partir de moût de raisin cuit provenant du raisin blanc *trebbiano* et du raisin rouge *lambrusco*, cultivés dans les régions de Modène et de Reggio d'Émilie (entre Parme et Modène).
- **Le vinaigre balsamique IGP** (Indication géographique de production) est constitué d'un mélange de moût cuit de raisin (20 % minimum), de vinaigre de vin (au moins 10 %) et d'autres substances autorisées.
La mention *affinato* correspond à un vinaigre ayant une maturation de douze ans au minimum, et de plus de vingt-cinq ans pour la mention *extravecchio*.

Il existe des vinaigres balsamiques sans appellation beaucoup moins chers. Attention aux contrefaçons : lisez bien les étiquettes, même les mentions inscrites en petits caractères, car certains vinaigres balsamiques n'en sont pas ! Il ne s'agit, pour certains d'entre eux, que de vinaigres de vin colorés de caramel !