

Jus de raisin

L'automne : c'est la saison du raisin. Au mois de septembre, dans les régions viticoles, de jolies grappes vertes et violettes apparaissent sur les bords des chemins. Au marché, vous trouverez très facilement de nombreuses variétés de raisins.

Au-delà d'une simple dégustation des grappes de raisins, vous vous proposons d'apprendre à faire votre propre jus. Le jus de raisin, acide, sucré, fruité est délicieux à tout heure de la journée.

Recette :

1. Commencez par égrainer les grappes de raisins, c'est-à-dire retirez chaque raisin de sa grappe.
 2. Coupez les raisins en deux, un à un, et retirez les graines (à l'aide par exemple d'un trombone préalablement stérilisé ou du bout du manche d'une petite cuillère). Cette opération n'est pas toujours facile car il faut essayer de garder le plus de chair possible.
 3. Une fois les pépins retirés. Lavez vous correctement les mains et écrasez, dans un grand saladier, les raisins entre vos mains et vos doigts. Vous obtiendrez comme un purée, très juteuse de raisin.
 4. Prenez ensuite une passoire fine (un chinois) et versez peu à peu le contenu de votre saladier (les raisins écrasés pour filtrer le jus, que vous mettez dans un autre saladier propre. Rappez ces raisins écrasés contre la passoire pour faire ressortir le plus de pulpes possibles.
 5. Votre jus est prêt. Placez le au frigo et dégustez le dans la semaine.
 6. Si vous avez un mixeur, vous pouvez ensuite l'utiliser pour broyer les peaux de raisins et les ajouter à votre jus. Cela lui donnera plus de goût et de qualité nutritionnelle.
- Sans mixeur, vous pouvez toujours trouver une seconde utilisation à ces peaux de raisins (en les séchant pour en faire comme des chips ou en tentant une confiture), sinon n'oubliez surtout pas de les composter.

