



Henri Defresne est producteur de fruits certifiés bio à Othée, en province de Liège.

Des cerises au mois de juin aux pommes tout l'hiver, en passant par les poires, les prunes, les noix



et autres reines-claude, le verger fournit en variétés anciennes et locales divers clients (particuliers, Groupement d'Achat Commun et magasins de la région).

Pour entamer cette nouvelle année, voici comment Paula, la sœur d'Henri, prépare la compote avec les pommes du verger.



Pour 6 à 8 bocaux de Compote à la Badiane



-Peler et couper en morceaux 10kg de pommes (plutôt un mélange de plusieurs variétés).

-Les placer dans une marmite, ajouter un fond d'eau et faire cuire à feu doux pendant environ une heure

(ou le temps nécessaires pour que les morceaux se défassent).

L'astuce de Paula:

"Plus la cuisson est douce et lente plus délicieuse sera la compote"

-Ajouter une cuillère à café de badiane moulue ou les « pétales » de 3 étoiles.

-Prolonger la cuisson quelques minutes en mélangeant bien.

-Mettre la compote dans des bocaux bien propres (les ébouillanter avant ainsi que les couvercles), prendre soin d'avoir de la badiane dans chaque pot.

-Tasser au maximum pour éviter les bulles d'air, visser les couvercles et attendre (1/2h) que « les pots fassent "shlock" les uns après les autres.

-Une fois les bocaux refroidis, vérifier que les couvercles sont concaves (le vide d'air est effectué).

-Mettre des étiquettes et ranger au frais.

-Déguster froid ou chaud quand bon vous semble au cours de l'année!



Pour Paula, les circuits-courts constituent « l'avenir de la planète, la pérennité de l'Humain ».

Une définition à méditer toute l'année?

L'idée en plus des Local (cr)eaters : ajouter une jolie ficelle et vous aurez là un petit présent pour accompagner vos bons vœux!

