



< retour

Epicerie

Cornichon



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Origine : Himalaya

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 22g

Variété de concombre cueilli immature, les cornichons sont confits dans du vinaigre et utilisés comme condiment. Relevés d'oignons grelots, d'herbes et de poivre, ces petits concombre croquants et vinaigrés sont très utilisés dans la cuisine française et dans les pays de l'Est, où ils sont bien plus gros et nommé "malossols".

Goûter également les cornichons lactofermentés, qui sont encore meilleurs pour la santé et très parfumés. Ils sont généralement vendus en vrac dans certaines épiceries ou dans les magasins bios.

VARIÉTÉS

Généralement, ce que l'on nomme «cornichon» désigne certaines variétés de concombres cueillis encore verts et à peine développés pour en faire des marinades. Il existe une variété de concombre (*C. anguria*) qui est de petite taille, mesure environ 5 cm de longueur et 2,5 cm de diamètre, et de forme oblongue. Il s'agit du vrai concombre gherkin cultivé et utilisé spécifiquement pour faire des marinades; on le nomme aussi «cornichon épineux», car il est recouvert de petites épines. Il y a autant de variétés de cornichons que de concombres ! Les plus connus sont :

Le vert petit de Paris :Epineux et rectiligne, vert clair, fin et croquant, cueilli quand il atteint 5 cm.

Le fin de Meaux :Moins épineux, plus long, plus foncé et plus aqueux, employé pour les cornichons de l'industrie agro-alimentaire

Le vert de Massy très vert :Assez épineux, recommandé pour les spécialités étrangères de cornichons à la Russe (malossol). Plus gros, dotés d'une peau lisse et préparés à l'aigredoux, ils sont moins acides et moins croquants. Dans leur pays d'origine, on les mange en guise de légume et non comme condiment.

COMMENT CHOISIR ?

Les choisir de petite taille, pour qu'ils soient bien croquant.

QUE FAIRE AVEC ?

Indissociables des viandes froides, des charcuteries, des terrines et des pique-niques ! On les retrouve également dans de nombreuses sauces, chaudes ou froides : sauce Charcutière, sauce Robert, sauce tartare... Le malossol, dit aussi cornichon à la russe, règne sur les hamburgers auxquels il apporte une note sucrée et croquante.

COMMENT PRÉPARER ?

Préparer des cornichons maison n'est pas compliqué, mais un peu long. Nettoyer les cornichons en les frottant les uns contre les autres puis les faire dégorger avec du gros sel pendant 1h. Faire bouillir du vinaigre blanc additionné à de l'eau.

Dans un bocal en verre stérilisé, mélanger les cornichons avec des aromates (estragon,

laurier, grains de poivre ou de coriandre, oignons grelot, rondelles de carotte, ...) et verser le vinaigre chaud dessus. Refermer le bocal et conservez-le retourné. Patienter 2 mois avant de déguster !

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Dans leurs bocaux en verre d'origine, placé dans le réfrigérateur après l'ouverture. Toujours les manipuler avec une pince ou une fourchette propre, jamais avec les doigts, pour garder un bocal qui se conservera longtemps.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Grâce à l'acidité du vinaigre, les cornichons stimulent les sécrétions digestives et donnent de l'appétit. Très peu caloriques (16 kcal pour 100g), ils sont riches en calcium, fer et magnésium. Pour les personnes surveillant leurs apports en sodium, attention : le cornichon est en général bien salé, mieux vaut en tenir compte !

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
27 kcal	1,20 g	3,00 g	0,35 g	9,78 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
32,30 mg	551,00 mg	19,30 mg	2,40 g	1,90 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,15 mg	0,28 mg	0,66 mg	0,09 mg	0,04 mg
vitamin B2				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le cornichon serait né au pied de l'Himalaya il y a 3 000 ans et a d'abord été cultivé en Inde, où il est l'objet de nombreux récits légendaires. Très vite, le fruit a envahi le monde, en

commençant par l'Égypte et la Galilée. On l'évoque en France dès le XVIe siècle, époque à laquelle on le consommait déjà au sel et au vinaigre comme condiment. Au XVIIe siècle, le cornichon est présent sur les tables royales. Jean Baptiste La Quintinie, agronome français sous Louis XIV, invente la culture du concombre sous abri pour le servir au roi qui en était très friand, dès le mois d'avril. Depuis le XIXe siècle, la culture du cornichon est devenue une activité réputée en Bourgogne.

Filet de boeuf stroganoff façon traditionnelle [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Mini-tartares de bœuf au piment d'espelette et œufs de caille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Salade de pommes de terre au hareng fumé [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Hot dog de chicago [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Tartare de cheval [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15103>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15103>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-stroganoff-facon-traditionnelle>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mini-tartares-de-boeuf-au-piment-despelette-et-oeufs-de-caille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pommes-de-terre-au-hareng-fume>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/hot-dog-de-chicago>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-cheval>