



FRUITS EN CONFIT

LES FRUITS D'ÉTÉ EN CONFIT

Profitez de l'été pour mélanger allégrement les fruits de vos confit comme vous les mélangez dans votre panier en revenant du marché . J'ai volontairement ajouté des fruits "exotiques", venus de ces coins de France lointains qui nous font rêver de vacances ...

Je ne vous donne volontairement aucune des quantité de fruits : cela dépend de vos emplettes ... et parfois, avec la canicule vos fruits auraient vite fait de s'abîmer si vous aviez vu un peu grand dans vos achats . Profitez-vite d'un peu de temps "paperdu" pour vous régaler cet hiver

INGRÉDIENTS

Ici j'ai utilisé

un gros ananas (note 1)

des cerises (note 2)

des nectarines blanches ou/et jaunes

des pêches (blanches o/et jaunes)

un peu de sucre brun(note 7)

voyez de près les notes techniques

des abricots (note 3)

du citron (note 4)

des oranges d'été (note 5)

les dernières pommes du fruitier (note 6)

cannelle, vanille ou alcool

MÉTHODE

Préparation des fruits

Préparez l'ananas

selon la fiche LVC "prep salade ananas" (préparation de la salade d'ananas) .Je vous propose, à la saison de tester le "sweet blue" du Ghana" : si le toupet est bien vert , craquant c'est parfait . Ayez confiance malgré sa mauvaise mine . Il justifiera la réputation que le Père Dutertre : "c'est le roi des fruits, car Dieu lui a mis une couronne sur la tête".

1/ Si vous souhaitez garder des morceaux dans le produit final : vous faites des petits morceaux Rappelez-vous que pour les mettre sur une tartine, l'ananas, contrairement à la majorité des fruits d'Europe ne réduit que très peu et surtout reste ferme . Donc faites des petits bouts!

2/ Si vous ne souhaitez pas garder des bouts entiers dans le confit futur, vous pouvez les garder plus gros . En effet pour un confit (voir un genre coulis) vous passerez le produit final au mixer à la fin



Préparez les cerises

1/ Si vous souhaitez garder des fruits entiers avec leur noyau (Le meilleur du fruit c'est le long du noyau vous le savez) vous vous contentez d'équeuter le fruits . Mais ATTENTION

T.S.V.P --->>>

vous penserez à noter "NOYAUX" sur vos étiquettes de vos bocaux surtout !!

2/ Si vous passer le confit au mixer à la fin, il faut impérativement dénoyauter les fruits:

- soit à la main en découpant le fruits en morceaux autour du noyau que vous retrouverez dans le confit -
- soit vous utilisez un dénoyateur : Attention qu'il n'en reste pas car sinon les noyaux se casseront lors du mixage et tout sera gâché ! Donc vérifiez qu'il n'en est pas resté .

Préparez le abricots

Dénoyauter les abricots et coupez les oreillons en petits bouts si vous voulez garder des morceaux Pensez qu'ils vont se retrouver sur des tartines donc ne les faites pas trop gros. Inversement si vous devez les mixer pour un confit homogène à la fin , vous pouvez vous contenter de morceaux moins petits .

Gardez soigneusement des noyaux (voir note 3) pour récupérer les amandons (voir note 3).Vous les ajouterez (au goût) dans votre confit

Préparez le citron

Pour les citrons levez le peaux et découpez vos zestes en très petit carrés que vous retrouverez avec plaisir lorsqu'ils seront confits.

Gardez le pépins qui aideront le confit à prendre Quant au jus méfiez-vous car l'acidité augmente à la cuisson . Inversement gardez le jus en excès qui pourra toujours être rajouté vers la fin de la cuisson



Préparez le nectarines :

Blanches (un peu plus parfumées) ou jaunes (plus juteuses) voir les deux peu importe . Petits bouts pour les garder dans le produit fini mais plus gros sans problème si on mixe

Dans tous le cas inutile d'éplucher : la peau est très parfumée et "fond" bien à la cuisson et elle donne plein de bon goût et de vitamines puisque vous avez pris des fruits non traités c'est meilleur pour la santé

Préparer les oranges d'été :

Si vos oranges sont "bio", non traitées coupez des tranches pour les épépiner facilement et coupez des petits morceaux , peau comprise : l'ensemble . Gardez le pépins qui aideront le confit à prendre . Même technique que le citron plus haut

Préparez les pêches

Dans tous les cas pour le éplucher plongez-les dans de l'eau bouillante quelques instants puis dès que la peau "rosie" mettez-les aussitôt dans l'eau glacée . Serrez légèrement dans vos mains : la peau s'enlève toute seule !

Préparez les pommes

Dans le cas de pommes "vieilles" épluchez-les car la peau risque d'être dure lors de la cuisson De toutes façons la chair des pommes va fondre à la cuisson, pour un genre de "fond de confit"

MACÉRATION :

Il est indispensable pour des confits à fruits multiples de bien laisser "le temps au temps" de nous aider à encore améliorer notre produit

Mettez dans une jatte et "saupoudrez" de sucre (comme vous saleriez, pas plus) .Du sucre roux fond très facilement et son parfum de caramel sied aux fruits d'été .

-Vous pouvez envisager la mélasse, (la vraie si vous en trouvez c'est aussi un goût agréable)

-ou le miel. Attention ça ajoute de l'eau donc il vous faudra poursuivre la cuisson pour obtenir un produit plus ferme

T.S.V.P --->>>

Mais en utilisant un sucre parfumé de LVC c'est suffisant (voir fiche "SUCRE et SEL PARFUMES LVC"), sans risque de "dépasser la dose prescrite", pour que vos fruits "donnent" tout leur jus .

Couvrez d'un film étirable et 4 heures **AU MOINS au frais** (pas au frigo , il faut que le fruit "travaille" correctement)

Une macération de toute une nuit , voir une journée améliorera l'ensembles des fruits .

Du reste mettez votre nez en avant quand vous ouvrez le film : vous verrez , pardon vous sentirez!



NOTES TECHNIQUES:

(note 1) l'ananas doit être mûr "à point" : trop vert le confit n'est pas bon et trop mûr c'est carrément mauvais n'insistez pas vous perdriez tout !

(note 2) N'utilisez, si vous le pouvez que des cerises "tardives" elles sont à la fois plus sucrées, plus parfumées, plus goûteuses parce que plus mûres. Et en plus elles seront bien moins chères que les premières

(note 3) les abricots doivent être très murs car sinon ils seront très acides vous obligeant à "neutraliser" avec du bicarbonate de soude votre confit

Pour récupérer des amandons. Voyez les fiches le "KASNOISOS" ou le "KIKASTOU" ainsi que la fiche "monder des amandons d'abricots". Vous trouverez sur la "Boitatou" tout cela en date du 2 août 2014. Mettez ces amandons épluchés de côté filmés et au frigo jusqu'à la cuisson

(note 4) Le citron doit absolument être "bio" puisque vous utilisez la peau

(note 5) les oranges seront "bio" puisque nous utilisons la peau Les oranges d'été sont moins juteuses mais plus charnues

(note 6) Les pommes "vieilles" seront les meilleures puisque tout le parfum sera "concentré" dans le fruit Utilisez de préférence vos pommes Ste germaine ... si il vous en reste dans votre fruitier car malheureusement à cette saison on en parle plutôt comme de l'Arlésienne!!! Sinon, regardez du côté du marché pour quelques poires ou pommes d'hiver : le suc c'est concentré . Dans ce cas la peau sera "raide" et il vaut mieux les éplucher .MAIS Gardez les peaux : comme les pépins que vous utiliserez tout à l'heure comme "gélifiant"

PRÉPARATIFS pour la cuisson et le stockage

Préparez aussi si nécessaire :

- du jus de citron que vous ajouterez si votre confit n'était pas assez acide . Le goût s'adoucit quand le confit refroidit . Après refroidissement s'il est trop "douceâtre" ce ne serait pas bon .

- Prévoyez une ou deux **pincées** de bicarbonate de soude dans le cas au contraire où des fruits pas assez mûrs seraient trop acides . Le bicarbonate "coupe" l'acidité pour le confort du palais ... et de l'estomac .

Préparez aussi vos "boîtes", les **BOCAUX**

Stérilisation des petits bocaux avec couvercles à vis ?? Vous ne vous rappelez pas ?? Bien propre, on rince sans égoutter à fond , on pose le couvercle dessus en vissant à peine et un petit tour au FAO . Vous voyez la vapeur qui sort de vos petits pots . Laissez faire 3 à 5 secondes . Sortez-les avec un gant **EN LES TENANT PAR LE VERRE** et posez-les sur un linge épais . .

T.S.V.P --->>>

Pensez à préparer un "sac a epices" de LVC dans lequel vous aurez enfermé pépins et peaux de pommes . Vous le mettez enfoui dans les fruits dès qu'ils seront en ébullition . Éventuellement ajoutez-y des "fleurs de pommes" de LVC : votre confit "prendra" ainsi naturellement très bien : c'est plein de pectine naturelle

CUISSON :

"MODE Classique" :

Perchez votre confiturier de cuivre sur la "mijoteuse de LVC et mettez un très petit fond d'eau . Dès que l'eau bout le confiturier est en température . versez le contenu de votre jatte y compris le "jus qui est "ressorti des fruits". Ajoutez votre sac contenant pépins, peaux et "fleurs de pommes" de LVC Couvrez d'un grand couvercle et patientez ... Peu à peu les fruits vont commencer à fondre et peu à peu ils vont "mijoter" dans leur jus .Laissez faire à tout petit feu , "al pitchou foc"

Ajoutez éventuellement vos amandons : ils resteront un peu fermes mais vont apporter tout leur parfum au confit

Goûtez si vous trouvez les fruits assez cuits, assez "mous" à votre goût découvrez et laissez s'évaporer le jus jusqu'à la consistance qui vous convient . **MAIS SURVEILLEZ JUSQU'A LA FIN DE LA CUISSON** car le confit risque de prendre d'un seul coup ... et d'attacher

Si vous passez au mixeur plongeant tournez car votre confit aura encore plus tendance à "accrocher"

"MODE LVC"

Faites préchauffer votre four ordinaire (encore mieux la fonction "chaleur tournante)

Dans votre confiturier de cuivre mettez quelques gouttes d'eau . Dès que l'eau bout le confiturier est en température .Versez le contenu de votre jatte y compris le "jus qui est "ressorti des fruits" . Ajoutez votre sac contenant pépins, peaux et "fleurs de pommes" de LVC Remontez à l'ébullition sur bon feu . Touillez pour que la chaleur soit bien répartie partout . Enfournez dans votre four en laissant "bailler" la porte un tout petit peu La cuisson sera uniforme surtout si vous brassez l'ensemble de temps en temps

Je ne vous donne volontairement pas de temps de cuisson tout dépend des fruits, de la température du feu ou du four ... et de l'épaisseur que vous souhaitez à votre confit final

NB : Vers la fin de la cuisson vous pouvez rajouter

du sucre parfumé de LVC

du jus de citron si vous trouvez que votre confit manque de "tonus"

inversement si votre confit est trop acide, ajoutez quelques pincées de bicarbonate de soude

un alcool de votre choix (dans le cas d'espèce un alcool roux comme notre cher Armagnac mais d'aucuns adoreront le goût du rhum)

des épices ? de la cannelle, de la noix de muscade (ou du macis, plus fin) ou de la vanille pour parfumer si vous aimez (la cannelle adoucit d'un parfum d'hiver, la muscade "enrobe" le goût, le piquant de LVC relève une douceur excessive)

et même des huiles essentielles (lavande, niaouli, rose) et à vos essences de fleurs et fruits LVC

MAIS toujours à doses homéopathiques , juste une touche subtile car vous ne devez pas couvrir le bon goût du fruit frais

Pour ce que vous ajoutez en fin de cuisson, commencez par une petite dose , sortez une soucoupe du congélateur , versez une goutte de confit, remettez au frais quelques instants ... et goûtez . Vous pourrez toujours en rajouter et donner quelques bons bouillons avant de mettre en pots mais *vous ne pourrez pas en retirer*

NB : Certains fruits vont vous demander une journée de cuisson . Laissez faire : comme vous n'avez pratiquement pas de saccharose c'est normal . Inversement à l'arrivée vous aurez gardé le goût vrai des fruits

T.S.V.P --->>>

Mettez une soucoupe au congélateur , versez une goutte de confit, remettez au frais quelques instants ... et voyez si la consistance vous convient C'est cuit ?? Bon maintenant vous mettez dans vos "boîtes".

Vous retournez au dernier moment vos "boîtes" stérilisées pour vider éventuellement la petite goutte d'eau qui resterait et tout de suite vous remplacez par la confiture en ébullition

Versez la confiture brûlante avec votre entonnoir LVC . Fermez fermement le couvercle à vis du pot et retournez-le sur le linge plié pour éviter le choc thermique .



N'Y TOUCHEZ PLUS JUSQU' A DEMAIN !

Lorsque vous aurez collées vos étiquettes c'est fini

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gras" , sans gluten", "sans sel" pas de problèmes particuliers mais

Pour les "sans sucre" et même pour les "sans calories" c'est nettement plus délicat . abricots (10%) , brugnons et pêches (11%)

Tous ces fruits ne seraient pas "dangereux" mais comme ils se "condensent" , les proportions d'hydrates de carbone augmentent très nettement . Sans compter le petit peu de sucre que nous avons mis pour les faire "dégorgé" au départ

Comptez que malgré tout il y a bien à la fin on doit quand même friser entre 25 et 40% de sucres selon la cuisson. Une cuillère à café contenant environ 5 à 6 grs de confiture comptez dans votre calcul journalier une cuillère de confit pour entre 2 et 3 grs de sucre . Je sais qu'une confiture classique peut plafonner à 80 % mais ce n'est pas une raison !

Alors prenez vous par la main ... et assumez

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A



**Quand vous viendrez choisir une confiture
pour votre petit déjeuner
ou pour "monter" un dessert
vous ne regretterez plus votre peine...**