

Conserver vos fruits de saison : le b.a.-ba

Au fil des saisons, les fruits apparaissent et disparaissent des vergers, mais l'été est vraiment le temps de la profusion, au point de ne pas savoir parfois comment « gérer » tous ces beaux fruits mûrs sans les perdre. Depuis toujours, les anciens ont donc cherché à conserver pour la saison froide les fruits qui font ployer les arbres à la belle saison.

La nature est merveilleuse. Elle nous offre ses trésors au gré des saisons pour combler notre gourmandise. Lorsqu'on y pense bien, quelle merveille qu'un fruit ! Malgré toute sa science et son talent, quel pâtissier serait capable de créer ne serait-ce qu'une seule fraise, avec sa texture délicate, son jus parfumé, sa brillance, sa couleur, sa fraîcheur. Ou encore la chair fondante, douce et généreuse d'un abricot mûr à point ? A la fin du XIX^e siècle, la généralisation du sucre et des procédés de stérilisation (on parlait alors d'*appertisation*) ont beaucoup contribué à faire évoluer la conservation des fruits, au détriment parfois de procédés intéressants tels que le séchage.

Aujourd'hui sont apparus d'autres modes de conservation plus modernes encore, comme la congélation ou la déshydratation, qui présentent aussi un intérêt nutritionnel.

Le b.a.-ba des confitures

Voici quelques conseils pratiques pour bien réaliser, cuire et stériliser les confitures, afin qu'elles se conservent parfaitement malgré leur teneur réduite en sucre (pour les recettes traditionnelles contenant au moins 50 % de sucre, une simple mise en pot de la confiture bouillante suivie d'une fermeture immédiate et du retournement des pots suffit à la conser-

vation durant plusieurs mois dans de bonnes conditions de stockage).

- Utiliser des pots parfaitement propres, secs et en bon état (ni ébréchés, ni fissurés).

- Pour la cuisson des confitures, une bassine en cuivre non étamée serait l'idéal. Toutefois, un faitout en acier inoxydable ou une casserole à fond épais conviendront également, même si la chaleur est alors moins bien répartie.

- Un entonnoir à confiture en inox peut vous être très utile pour remplir les pots sans salir le pas de vis (les éclaboussures sur le pas de vis réduisent la fiabilité de la conservation).

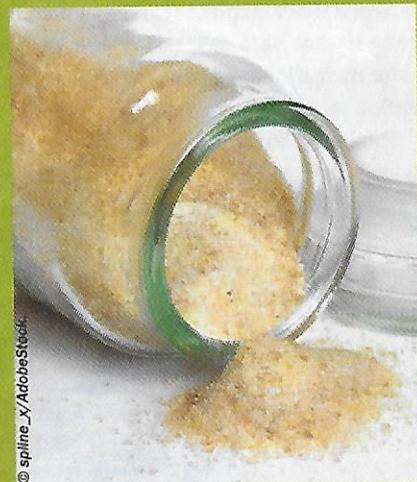
- Pour évaluer la bonne consistance d'une confiture, une petite astuce consiste à placer une assiette propre dans le congélateur avant de démarrer la cuisson. Quand la confiture semble prête, sortir l'assiette et laisser ■■■

Zoom sur L'agar-agar

L'agar-agar est un gélifiant 100 % naturel issu d'une algue.

Il est très utile lorsque l'on souhaite réaliser des confitures moins sucrées car il permet d'obtenir des préparations bien gélifiées. Il faut néanmoins veiller à le doser très précisément, car trop d'agar-agar donnerait une consistance « béton », très désagréable à la confiture... Le dosage conseillé est de 2 g d'agar-agar par demi-litre de liquide, mais ces proportions peuvent varier en fonction des fruits utilisés (l'acidité de certains fruits – framboise, groseille, cassis, agrumes, rhubarbe – perturbe la prise de l'agar-agar).

Il est recommandé d'acheter l'agar-agar en poudre, conditionné en sachets de 2 ou 4 g, car il est ainsi très facile à utiliser et à faire



© spiline_x/AdobeStock

fondre dans les liquides. L'agar-agar se dilue toujours à froid, puis nécessite d'être chauffé à 85 °C minimum. La prise se fait vers 25 °C.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

■■■ tomber dessus une goutte de confiture. Si celle-ci se fige, stopper la cuisson. Si elle reste liquide, remettre l'assiette au frais et poursuivre la cuisson à feu doux quelques minutes avant de renouveler l'opération. La gélification (ou prise de la confiture) se fait par concentration et épaissement de la préparation grâce à l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits. Ce n'est qu'en refroidissant que la confiture se solidifiera, d'où l'utilité du test de la goutte sur une assiette froide. Toutes les confitures prennent, cependant, le temps de cuisson pourra varier en fonction du degré de maturité des fruits, de leur teneur en eau et du matériel utilisé pour la cuisson. Il faudra donc toujours persévérer dans la cuisson tant que le test de l'assiette n'est pas bon.

- Ne jamais trop mélanger les confitures car cela favorise la cristallisation, et n'écumer qu'en fin de cuisson car l'écume entraîne en surface une partie de la pectine, cette substance végétale nécessaire à la gélification et à la bonne prise des confitures.

- Remplir vos pots avec la confiture bouillante puis fermer immédiatement et avec grand soin les pots. A ce stade, vous pouvez déjà conserver les confitures quelques semaines sans stérilisation supplémentaire, à condition de laisser tiédir les pots retournés puis de les ranger (à l'endroit) au réfrigérateur.

Le b.a.-ba de la stérilisation

Si vous souhaitez stériliser vos confitures pour les conserver plus longtemps et à température ambiante, voici comment faire :

- Pensez toujours à mettre sur le feu une très grande casserole d'eau ou un stérilisateur dès que vous commencerez la préparation de la confiture. L'eau aura ainsi tout le temps de chauffer et arrivera à ébullition au moment où vous en aurez besoin pour stériliser les pots encore brûlants que vous viendrez de remplir et de fermer.

- Plongez les pots remplis de confiture très chaude dans l'eau bouillante (il n'est pas nécessaire que les pots soient totalement recouverts d'eau), et laissez sur le feu 10 minutes.

- Laissez entièrement refroidir les pots dans l'eau, puis vérifiez l'étanchéité : si vous utilisez des pots à capsule, la partie centrale du couvercle doit être légèrement enfoncée. Avec des pots à caoutchouc, essayez doucement de les ouvrir, ils doivent résister.

- Stockez les pots dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et du soleil : idéalement une cave, (mais un placard peut faire l'affaire), et pensez à toujours noter sur une étiquette le contenu et la date de fabrication de la confiture.

- Consommez si possible vos confitures dans l'année, voire dans les deux ans au maximum.

Lors de l'ouverture, le couvercle doit faire « pop », ou l'élastique « schlouiiick ». Cette explication un peu imagée peut faire sourire, mais c'est la meilleure garantie que vos pots se soient bien conservés !

- Enfin, ne consommez jamais de confiture ayant tourné, présentant des moisissures, un aspect fermenté ou dégageant une odeur désagréable à l'ouverture.

Le b.a.-ba des bocaux de fruits

Voici quelques conseils pratiques avant de vous lancer :

- Pour différentes raisons, le verre a prouvé sa suprématie sur tous les autres matériaux pour la conservation en bocaux. Il garantit une propreté parfaite et peut être stérilisé autant de fois qu'il restera en bon état, en supportant même des températures élevées. Choisir le système qui vous conviendra le mieux : bocaux à joint de caoutchouc et fermeture métallique de type Le Parfait, bocaux Weck ou bocaux récupérés à couvercle métallique...

- Choisir si possible des bocaux avec une large ouverture pour faciliter le remplissage, mais aussi le prélèvement du contenu.

- Penser à changer les joints, capsules ou couvercles très souvent, idéalement à chaque utilisation.

- Au moment de la stérilisation, s'as- ■■■

Confiture gourmande de poires williams au chocolat

Voici ma recette « chouchou » de confiture, celle que je fais si souvent avec les williams de notre petit poirier. Les poires sont compotées dans leur propre sucre avec juste un petit ajout de sirop d'agave, et le coulis ne contient que du chocolat à 70 % de cacao et du lait de soja à la vanille. De la pure gourmandise, sans aucun scrupule !

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Stérilisation : 15 minutes

Conservation : quelques semaines au frais, ou 12 mois minimum si stérilisé et conservé dans de bonnes conditions.

Pour 2 pots de 370 g environ

- 1 kg de poires williams mûres
- 15 cl de sirop d'agave
- 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 15 cl de lait soja vanille

Eplucher les poires et les couper en petits cubes de 1 cm de côté environ. Les mettre dans une casserole et commencer la cuisson à petit feu en mélangeant sou-

vent pour que les poires n'attachent pas.

Dès que les poires commencent à rendre leur jus, augmenter un peu le feu en continuant à remuer de temps en temps. Au bout de 15 minutes de cuisson, ajouter le sirop d'agave et bien mélanger. Laisser cuire encore 10 minutes.

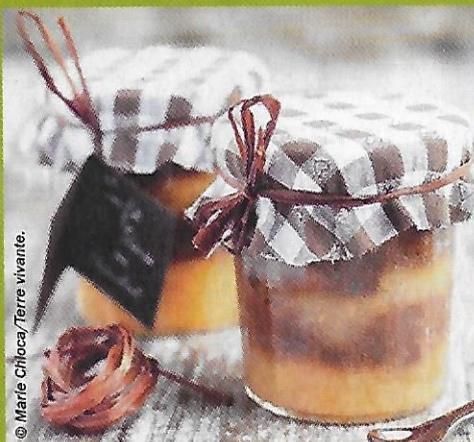
Pendant ce temps, faire fondre le chocolat dans le lait de soja, puis réserver.

Quand les poires sont cuites, les écraser grossièrement au presse-purée ou au robot en mode pulse (il doit rester des petits morceaux) ou à la fourchette.

Remplir deux pots bien propres en alternant le chocolat fondu et la confiture de poire, puis bien fermer les pots et les stériliser 15 minutes dans l'eau bouillante ou les conserver au réfrigérateur pour un à six mois.

Vous pouvez si vous le souhaitez réduire de moitié les proportions de la sauce au chocolat, afin de n'obtenir que de fines marbrures au lieu d'une couche épaisse.

■ Marie Chioca.



© Marie Chioca/Terre vivante.

Marmelade acidulée de kiwis

Quelques petites notes d'agrumes dans une confiture de kiwis, et voilà un parfum enchanteur pour ensoleiller vos petits déjeuners !

Préparation : 15 minutes

Macération : 12 heures

Cuisson : 30 minutes

Sterilisation : 10 minutes

Conservation : quelques semaines au frais, ou 12 mois minimum si stérilisé et conservé dans de bonnes conditions

Pour 4 pots de 370 g environ

• 1 kg de kiwis verts parfaitement mûrs, voire un peu bleus

• 500 g de sucre de canne

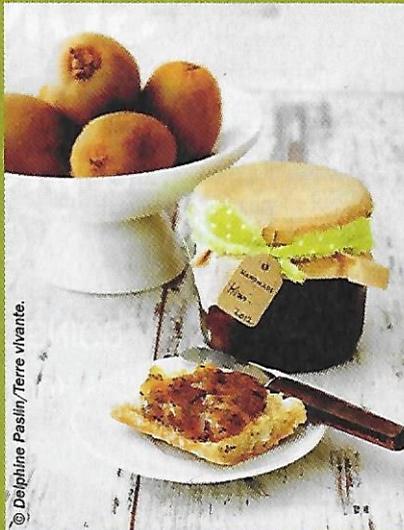
• Le jus d'un citron vert

• Le jus d'une orange

Peler les kiwis, les couper en morceaux puis les mettre dans un grand saladier en les alternant par couches avec le sucre.

Arroser de jus de citron, couvrir d'un torchon propre et sec et laisser macérer 12 heures au frais.

Au bout du temps de macération, mélanger le tout et verser dans une bassine à confiture ou un grand faitout.



© Delphine Paslin/Terre vivante.

Porter tout doucement à ébullition, ajouter le jus d'orange puis laisser frémir 30 minutes.

Vérifier la consistance de la confiture : une goutte déposée sur une assiette froide doit se figer, sinon prolonger la cuisson en vérifiant toutes les 5 minutes.

Remplir les pots de marmelade brûlante, visser soigneusement les couvercles puis retourner les pots et les laisser tiédir avant de les ranger directement (mais cette fois-ci à l'endroit) au réfrigérateur, ou procéder à la stérilisation une dizaine de minutes dans l'eau bouillante.

■ Delphine Paslin.

■■■ surer que tous les pots sont bien fermés hermétiquement.

- Les entourer d'un linge propre pour éviter qu'ils ne s'entrechoquent et déposer dessus un poids pour qu'ils ne se soulèvent pas sous l'effet de l'ébullition.

- Remplir le stérilisateur ou la marmite d'eau froide jusqu'au ras du couvercle, d'où l'importance d'avoir des pots de même hauteur. Porter à ébullition et laisser stériliser selon le temps indiqué dans la recette. Ne sortir les bocaux qu'après complet refroidissement.

- Avant de les entreposer dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière, vérifier leur étanchéité. Toute conserve dont le couvercle se défait facilement ou dont le contenu s'échappe doit être consommée immédiatement.

- Si, à l'ouverture des bocaux, l'aspect (présence d'écume, de bulles, etc.) ou l'odeur vous semblent suspects, jeter sans hésitation.

- Tout bocal entamé devra être le plus rapidement consommé, mais pour cela nous vous faisons confiance, n'est-ce pas ?

Le b.a.-ba de la congélation

- Si vous devez congeler le même jour beaucoup de fruits, pensez à régler votre congélateur au plus bas (-24 °C) pendant quelques heures, le temps de saisir les aliments, puis n'oubliez pas de remonter la température autour de -18 °C pour ne pas consommer trop d'énergie inutilement.



Mes confitures, compotes, fruits séchés, sirops...

Plus de goût, moins de sucre ! C'est le pari de Marie Chioca et Delphine Paslin pour conserver les fruits au naturel sans dénaturer leur goût si précieux. Les auteures partagent toutes leurs techniques et astuces :

Steriliser les confitures, utiliser l'agar-agar comme gélifiant naturel, privilégier les sucres naturels (miel, sirop d'agave, sucres de fruits...) mais aussi varier les méthodes de conservation : compotes, jus, fruits déshydratés...

Dans ce livre, on découvrira 55 recettes inratables : bonbons de fruits séchés, « cherry-curd » à tartiner, jus de pomme à la mûre sauvage, confiture fraise-rhubarbe à la vanille...

De Marie Chioca et Delphine Paslin, éd. Terre vivante, collection Facile & Bio.

- Les fruits n'ont pas besoin d'être préalablement blanchis à l'eau bouillante comme certains légumes : il vous suffira de les laver, de les sécher sur un torchon propre puis de les emballer dans des sachets alimentaires ou des barquettes plastique (évitiez l'aluminium) avant de les ranger au congélateur. N'oubliez pas d'inscrire la date et ne gardez pas vos sachets plus d'un an, car au bout de quelques mois les fruits commencent à perdre leur saveur et leur qualités nutritionnelles.

- Tous les fruits peuvent être congelés à l'exception de la banane (qui noircit), mais certains supportent mieux que d'autres ce traitement : les framboises par exemple sont aussi savoureuses que fraîches, mais les poires perdent beaucoup de leur intérêt !

- Pour que les fruits ne se collent pas dans les sachets, vous pouvez les disposer sur un plateau, les congeler ainsi puis les mettre en sachet après 24 heures de froid.

- Enfin, ne recongelez jamais un produit décongelé sous peine de risquer une intoxication grave ! ■

» Marie Chioca et Delphine Paslin.

Extrait de *Mes confitures, compotes, fruits séchés, sirops...* de Marie Chioca et Delphine Paslin, éd. Terre vivante.

A travers son blog « Saines gourmandises » et une dizaine d'ouvrages, Marie Chioca transmet sa passion pour la cuisine saine, bio et gourmande.

Auteure du blog « Le plaisir des mets », Delphine Paslin marie avec fantaisie le plaisir du « fait-maison » et d'une cuisine naturelle et savoureuse.

Marie et Delphine ont déjà publié un livre à quatre mains chez Terre vivante : *Je crée mes cadeaux gourmands*.