

Réduction au sucre

Confiture d'abricot

Préparation et cuisson: env. 30 min
Pour 2 bocaux d'env. 4 dl ou 4 bocaux d'env. 2 dl

1 kg d'abricots, dénoyautés
(donne env. 900 g), en morceaux
800 g de sucre

mélanger dans une *grande* casserole, porter à ébullition en remuant. Les fruits deviennent tendres et rendent leur jus. Poursuivre la cuisson env. 20 min, à feu moyen, en remuant constamment. Ecumer. Test de gélification: photo 1. Mettre la confiture bouillante dans les bocaux (photo 2)

Par dl: lipides 0 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 109 g, 1896 kJ (453 kcal)

Gelée de groseilles

Préparation et cuisson: env. 30 min
Pour 2 bocaux d'env. 2½ dl

1 kg de groseilles
2 dl d'eau

porter à ébullition dans une *grande* casserole, laisser reposer un instant, verser dans un sac à gelée ou une passoire chemisée d'une étamine, égoutter. Ne pas presser les fruits, car le jus devient trouble (donne env. 5 dl), reverser en casserole

500 g de sucre
2 c. à soupe de jus de citron

ajouter, porter à ébullition en remuant, cuire env. 10 min à gros bouillons en remuant constamment. Ecumer. Test de gélification: photo 1. Mettre la gelée bouillante dans les bocaux (photo 2)

Par dl: lipides 0 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 123 g, 2150 kJ (514 kcal)

Remarque (confiture/gelée): laisser refroidir les bocaux sur une surface isolante.

Conservation (confiture/gelée): au frais et à l'obscurité env. 12 mois. Conserver les bocaux ouverts au réfrigérateur, consommer rapidement.

Les recettes conviennent aussi pour: voir liste.

Fruit	Gélification
abricots	moyenne
ananas	faible
canneberges	forte
cerises	faible
citrons	forte
coings	forte
cynorrhodons	forte
figues	forte
fraises	faible
framboises	moyenne
grapefruits	forte
groseilles	forte
groseilles vertes	forte
kiwis	faible
mangues	faible

Fruit	Gélification
melons	faible
mirabelles	forte
mûres	moyenne
myrtilles	moyenne
nectarines	faible
oranges	forte
pêches	faible
poires	faible
pommes	forte
prunes	forte
quetsches	forte
raisins	faible
rhubarbe	forte
sureau	faible



Test de gélification

Verser un peu de confiture bouillante sur une assiette, laisser refroidir. Si elle ne coule plus qu'une fine peau se forme, la bonne consistance est atteinte. Dans le cas contraire, continuer la cuisson un instant et tester à nouveau.

Faire de même pour la gelée.



Mettre en bocaux la confiture évent. à l'aide d'un large entonnoir, remplir à 5 mm du bord des bocaux propres, préchauffés. Essuyer le bord des bocaux sans attendre, laisser refroidir.

Suggestion: poser à l'envers env. 1 min les bocaux à couvercle fileté.



Sirop de jus de fruits

Porter à ébullition en remuant 5 dl de **jus de fruits** non sucré (p. ex. jus de pomme, d'orange, de raisin) et 300 g de **sucre**, écumer, verser le sirop bouillant à ras bord dans des bouteilles propres, préchauffées, fermer sans attendre, laisser refroidir.

Réduction au sucre

Réduction au sucre: les fruits ou le jus de fruits sont cuits avec du sucre pour la préparation de confitures, gelées ou sirops.

Qualité des fruits

N'utiliser que les fruits de bonne qualité. Ils doivent être à maturité et sains. Les fruits pas assez ou trop mûrs ne conviennent pas.

Choix des bocaux

Confiture, gelée: les bocaux à couvercle fileté sont ceux qui conviennent le mieux. Veiller à ce que le couvercle ferme bien. Fermer les bocaux sans couvercle avec du papier cellophane spécial et des élastiques.

Sirop: utiliser des bouteilles en verre munies de fermetures à étrier et joints en caoutchouc ou des bouteilles à capsules filetées.

Préparer les bocaux

Les bocaux, couvercles et joints en caoutchouc doivent être propres, voire stériles, pour éviter la formation de moisissures. Contrôler les joints en caoutchouc des bocaux, remplacer les joints fissurés ou poreux. Laver les bocaux et les couvercles dans le lave-vaisselle avec le programme le plus chaud ou laver soigneusement à la main à l'eau très chaude avec du produit à vaisselle. Ne pas sécher les bocaux. Pour les bocaux munis de joints en caoutchouc, placer la languette de ce dernier en évitant qu'elle soit recouverte par l'étrier de la fermeture. Remplir les bocaux sans attendre et fermer.

Réduction au sucre

Le sucre favorise la gélification des confitures et gelées et sert aussi d'agent conservateur. On utilise du sucre cristallisé ou gélifiant. Lors de la préparation de confitures, gelées et sirops, la teneur en pectine des fruits joue aussi un rôle.

Pectine: il s'agit d'un composant naturel des plantes qui permet la gélification. La teneur en pectine est la plus forte dans des fruits juste mûrs et acidulés. Le taux de pectine diminue avec la maturation. La pectine développe son pouvoir gélifiant en réaction avec le sucre et l'acidité.

Fruit	Gélification
abricots	moyenne
ananas	faible
canneberges	forte
cerises	faible
citrons	forte
coings	forte
cynorrhodons	forte
figes	forte
fraises	faible
framboises	moyenne
grapefruits	forte
groseilles	forte
groseilles vertes	forte
kiwis	faible
mangues	faible

melons	faible
mirabelles	forte
mûres	moyenne
myrtilles	moyenne
nectarines	faible
oranges	forte
pêches	faible
poires	faible
pommes	forte
prunes	forte
quetsches	forte
raisins	faible
rhubarbe	forte
sureau	faible

Suggestions

- Combiner les fruits à faible gélification avec des fruits à forte gélification.
- Si les fruits contiennent trop peu de pectine pour la préparation de confitures ou de gelées ou si on souhaite réduire la quantité de sucre, on utilise du sucre gélifiant ou une substance gélifiante pour compenser.

Confitures et gelées

- Préchauffer les bocaux propres dans de l'eau chaude.
- Réduire de petites quantités à la fois. Pour les confitures env. 1 kg de fruits, pour la gelée env. 5 dl de jus de fruits.
- Faire réduire les fruits ou le jus de fruits à gros bouillons en remuant jusqu'à la nappe. Prise de la gelée voir à droite.
- Ecumer avant de mettre en bocaux.
- Lorsque la confiture ou la gelée est à la nappe, la verser bouillante dans les bocaux en remplissant presque à ras-bord. Un grand entonnoir facilite le remplissage des verres à goulot étroit.
- Bien fermer les bocaux et laisser refroidir sur une surface isolante à l'abri des courants d'air.

Remarque: poser à l'envers env. 1 min les bocaux à couvercle fileté, afin d'éliminer d'éventuelles bactéries ou spores de moisissures sur l'intérieur du couvercle. Retourner les bocaux, laisser refroidir.

Suggestions

- Cuire les fruits avec des épices (p. ex. gingembre, cardamome, cannelle). Retirer évent. les épices entières (p. ex. anis étoilé, gousse de vanille, bâton de cannelle) avant de remplir les bocaux.
- **Marmelade:** lorsque la confiture est à la nappe, la réduire en purée et la mettre bouillante en bocaux.
- Ne pas bouger les bocaux lorsqu'ils refroidissent, cela pourrait altérer la gélification. Laisser refroidir totalement les bocaux, la gélification n'est achevée qu'après le refroidissement.



Test de gélification

Verser un peu de confiture bouillante sur une assiette, laisser refroidir. Si elle ne coule plus qu'une fine peau se forme, la bonne consistance est atteinte. Dans le cas contraire, continuer la cuisson un instant et tester à nouveau. Faire de même pour la gelée.

Astuce: répéter la cuisson des confitures/gelées trop liquides en ajoutant du gélifiant (p. ex. Confi-vite). Eclaircir les confitures/gelées trop épaisses en ajoutant 1 à 2 c. à soupe d'eau chaude, d'eau de vie de fruits appropriée ou de liqueur.

Conservation

Confitures, gelées, sirop ou fruits mis en bocaux à chaud se conservent env. 12 mois. Garder au frais et à l'abri de la lumière. Une fois ouverts, conserver bocaux ou bouteilles au réfrigérateur, consommer rapidement.

Utilisation de gélifiants

Gélifiant Confi-vite, gélifiant pour confitures allégées: 1 kg de fruits, 500 g de sucre, 1 sachet de Confi-vite (40 g).
Gelfix classic 1:1, gélifiant pour fruits à faible gélification: 1 kg de fruits, 1 kg de sucre, 1 sachet de Gelfix classic (20 g).
Gelfix extra 2:1, gélifiant pour confitures allégées: 1 kg de fruits, 500 g de sucre, 1 sachet de Gelfix extra (25 g).
 Avec **Gelfix super 3:1,** la quantité de sucre peut être réduite à un minimum: 1 kg de fruits, 350 g de sucre, 1 sachet de Gelfix super (25 g).
Sucre gélifiant (Coop): la quantité de sucre peut être réduite de moitié: 1 kg de fruits, 500 g de sucre gélifiant.