

La cuisson au sucre

On peut conserver les fruits plus longtemps grâce à diverses méthodes faisant appel à la chaleur, à la fermeture hermétique (sous vide) et au sucre:

- **Confiture:** les fruits sont cuits avec du sucre cristallisé ou du sucre gélifiant.
- **Gelée:** le jus de fruit est cuit avec du sucre ou du sucre gélifiant.
- **Sirop:** le jus de fruit ou l'eau aromatisée (p. ex. menthe, fleurs de sureau) sont cuits avec du sucre et de l'acide citrique.
- **Mise en bocaux à chaud:** les fruits entiers ou coupés en deux sont cuits dans un sirop de sucre puis mis en bocaux à chaud avec le sirop.

Ces quatre méthodes sont simples. Voici en bref ce qu'il faut savoir pour réussir à coup sûr.

Qualité des fruits

N'utiliser que des fruits sains et mûrs.

Sucre et sucre gélifiant

Le sucre favorise la gélification des confitures et des gelées et sert aussi d'agent conservateur. On utilise du sucre cristallisé ou gélifiant.

Important: le pouvoir de gélification du sucre gélifiant diffère selon la marque, raison pour laquelle le produit à utiliser est indiqué dans les recettes.

Aides à la gélification

Les agents gélifiants (p. ex. Confi-vite) s'ajoutent toujours à une quantité plus ou moins grande de sucre cristallisé. Selon le produit, ils se composent de diverses substances telles que pectine, farine de graines de caroube, carraghénane (extrait d'algues rouges), glucose ou sucre, et d'agents conservateurs (acide citrique, acide tartrique, chlorure de potassium).

Le sucre gélifiant est un mélange constitué de sucre, de pectine de pomme et d'un acidifiant (acide citrique). La pectine de pomme provient de pommes non mûres.

Dans le commerce, on trouve aussi le **Gelfix classic 1:1, extra 2:1 et super 3:1**. Les chiffres 1:1, 2:1 et 3:1 représentent le rapport entre les fruits et le sucre. Par exemple, pour 1 kg de fruits et 500 g de sucre, on utilise 1 sachet de Gelfix extra 2:1 (25 g).

Important: tenir compte des indications sur l'emballage. Les fruits n'ayant pas tous les mêmes propriétés de gélification, il est conseillé de tester celle-ci avant la mise en bocaux (voir p. 2).

La pectine

Lors de la préparation de confitures et de gelées, la teneur en pectine des fruits joue un rôle déterminant. C'est la pectine qui permet en effet la gélification. Il s'agit d'un composant naturel des plantes. La teneur en pectine est la plus forte dans les fruits à peine mûrs et acidulés. Elle diminue avec la maturation. La pectine développe son pouvoir gélifiant en relation avec le sucre et l'acidité.

Suggestions

- Combiner des fruits à faible et 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 un agent gélifiant pour compenser (voir ci-dessus).

Remarque: ne préparer en une fois que les quantités figurant dans les recettes. Faire plus de confiture ou de gelée en une fois peut avoir un effet négatif sur la gélification.

Betty Bossi

Fruit

abricots
ananas
canneberges
cerises
citrons
coings
cynorhodon
figues
fraises
framboises
grapefruits
groseilles
groseilles vertes
kiwis
mangues
melons
mirabelles
mûres
myrtilles
nectarines
oranges
pêches
poires
pommes
prunes
quetsches
raisins
rhubarbe
sureau

Gélfication

moyenne
faible
forte
faible
forte
forte
forte
faible
moyenne
forte
forte
forte
faible
faible
faible
forte
moyenne
moyenne
faible
forte
faible
faible
forte
forte
forte
faible
forte
faible

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.

Suggestion: dans de petits bocaux (jusqu'à 2 dl), les confitures et les gelées se gélifient mieux que dans des grands.

Sirap: utiliser des bouteilles de verre munies de joints en caoutchouc et de fermeture à étrier ou des bouteilles à capsule filetée.

Mise en bocaux à chaud: utiliser des bocaux avec joint en caoutchouc et fermeture encliquetée, fermeture à étrier ou à agrafes, ou des bocaux à couvercle fileté adapté.

Préparer les bocaux et bouteilles

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

Test de gélfication de la confiture:

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

Verser la confiture bouillante dans des bocaux propres préchauffés; remplir à ras bord et fermer sans attendre.

Suggestion: un large entonnoir facilite le remplissage.

Test de gélfication de la gelée: verser un peu de gelée bouillante sur une assiette, laisser refroidir. Si elle ne coule plus et qu'une fine peau se forme rapidement, la bonne consistance est atteinte. Autrement, continuer la cuisson un instant et tester à nouveau. Verser la gelée bouillante dans des bocaux propres préchauffés; remplir à ras bord et fermer sans attendre. Laisser refroidir les bocaux.

Conservation: au frais et à l'obscurité, env. 12 mois.



Recette Betty Bossi

De bonne conservation / 2007
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi

Betty Bossi

Confiture et gelée

- Préchauffer les bocaux propres dans de l'eau chaude.
- Ne cuire que de petites portions à la fois, au maximum 1 kg de fruits pour les confitures et 5 à 6 dl de jus de fruit pour les gelées.
- Cuire les fruits ou le jus de fruit à gros bouillons en remuant jusqu'au point de gélification (à la nappe). Test de gélification, voir p. 2.
- Ecumer avant de mettre en bocaux.
- Lorsque la confiture ou la gelée est à la nappe, la verser bouillante dans les bocaux en les remplissant à ras bord. Un grand entonnoir facilite le remplissage.
- Bien fermer les bocaux et laisser refroidir entièrement sur une surface isolante à l'abri des courants d'air.
Remarque: pour les bocaux munis d'un couvercle fileté, les poser un instant (env. 1 min) à l'envers juste après les avoir fermés, afin d'éliminer d'éventuelles bactéries ou spores de moisissures sur l'intérieur du couvercle. Retourner les bocaux, laisser refroidir.

Marmelade

Il s'agit de confiture que l'on réduit en purée une fois à la nappe. Puis on la porte à nouveau à ébullition.

Confiture multifruits

On peut aussi combiner les fruits comme pour la célèbre confiture aux quatre fruits. Il vaut la peine de faire toutes sortes d'essais.

Confiture classique aux quatre fruits

(Petite photo p. 4)

Pour 2 bocaux d'env. 2 dl

Couper en morceaux 125 g de pommes et autant de fraises, de pêches et de quetsches, cuire, passer au moulin à légumes (petite photo p. 4). Ajouter 300 g de sucre, cuire et mettre en bocaux.

Suggestions

- Cuire les fruits avec des épices (p. ex. cardamome en poudre, cannelle). Retirer les épices entières (p. ex. anis étoilé, gousse de vanille, bâton de cannelle) avant de remplir les bocaux.
- L'alcool peut amoindrir le pouvoir de gélification.
- Ne pas bouger les bocaux lorsqu'ils refroidissent, cela pourrait altérer la gélification. Celle-ci n'est terminée qu'une fois les bocaux froids.

Astuce

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

Conservation

Confitures et gelées se conservent env. 12 mois. Les garder au frais et à l'obscurité (p. ex. à la cave). Une fois les bocaux ouverts, les conserver au réfrigérateur et consommer rapidement la confiture ou la gelée.

Sirop

- Laisser macérer les fleurs ou les herbes dans l'eau sucrée, puis filtrer. Porter le liquide à ébullition et le verser bouillant dans des bouteilles propres préchauffées.
- Pour un sirop de fruit, il faut d'abord obtenir le jus de fruit. Ne pas presser les fruits, sinon le sirop devient trouble!
- Ecumer au besoin avant de mettre en bouteilles.
- Bien fermer les bouteilles et laisser refroidir entièrement sur une surface isolante à l'abri des courants d'air.

Conservation: au frais et à l'obscurité, env. 6 mois. Une fois les bouteilles ouvertes, les conserver au réfrigérateur, consommer rapidement le sirop.

Betty Bossi

Mise en bocaux à chaud

Procédure

- Contrôler les bocaux: remplir d'eau les bocaux à couvercle fileté, les fermer, les retourner; ils doivent être étanches. Pour les bocaux munis d'un joint en caoutchouc, contrôler celui-ci; remplacer les joints cassants ou endommagés.
- Toujours travailler avec 2 casseroles. Dans l'une d'elles, cuire les fruits dans le sirop de sucre en les gardant croquants; dans l'autre, préchauffer les bocaux dans de l'eau très chaude.
- Ne cuire que la quantité de fruits pour un bocal à la fois, sinon les fruits restants sont trop cuits.
- Remplir de fruits le bocal préchauffé dans l'autre casserole. Verser le sirop de sucre bouillant sur les fruits jusqu'à ce qu'il déborde.
- Fermer le bocal sans attendre, laisser refroidir entièrement sur une surface isolante à l'abri des courants d'air. Essuyer l'extérieur du bocal.
- Contrôler les bocaux.

Conservation: au frais et à l'obscurité (p. ex. à la cave), env. 12 mois. Une fois les bocaux ouverts, les conserver au réfrigérateur, consommer rapidement les fruits.

Convient pour

- abricots et pêches blanchis, pelés, coupés en deux et dénoyautés.
- pommes, poires et coings, pelés et cœur retiré.
- nectarines et quetsches, coupées en deux et dénoyautées.
- cerises, mirabelles et prunes; dénoyautées, elles se gardent un peu moins longtemps et sont un peu moins belles. Avec noyau, ces fruits sont plus beaux, mais ils doivent le plus souvent être dénoyautés avant d'être servis.

Moisissures

Les moisissures proviennent le plus souvent d'un manque de propreté ou d'un couvercle non étanche. Les conserves moisies doivent être jetées, car le mycélium incolore des moisissures s'est développé en profondeur dans le produit.

Etiquetage des bocaux et bouteilles

Pour garder la vue d'ensemble sur les provisions, il convient de noter le contenu et la date sur chaque bocal ou bouteille.

Suggestions

- Contrôler régulièrement les conserves pour voir s'il y a des moisissures.
- Ranger les nouveaux bocaux derrière et les plus anciens devant.



Recette Betty Bossi

De bonne conservation / 2007
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi