

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. 2 1/2 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, bien fermer les 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.