



À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

CONFITURE DE POIRES À LA VANILLE

PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 1 H 30

INGRÉDIENTS :

- 2,5 kg de poires épluchées
- 1 citron ■ 50 cl d'eau
- 1 kg de sucre blanc
- 1 kg de sucre roux
- 2 c. à café de vanille

Pelez les poires et coupez-les en 4 en ôtant les cœurs. Mettez-les au fur et à mesure dans une cuvette d'eau fraîche. Préparez un sirop dans la bassine à confiture avec les sucres et l'eau. Egouttez et râpez les poires dans un saladier et mélangez avec le jus de citron.

Effectuez le test de la cuillère pour le sirop : prélevez une cuillère de sirop et disposez-la sur une assiette. Déposez-la au freezer, lorsque vous poussez le sirop avec le doigt et que la surface se ride, la confiture est prête. Renouvelez cette opération autant de fois que cela est utile. Une fois le sirop prêt, plongez les poires râpées par petites quantités en mélangeant au fur et à mesure. Ajoutez la vanille et faites cuire à feu doux pendant 1 heure en remuant souvent, écumez si besoin. Mettez en pots.



CONFITURE DE FRAISES

PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 40 MIN. STÉRILISATION POTS 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de fraises nettoyées
- 900 g de sucre
- 1 jus de citron



Coupez les fraises en 2, disposez-les dans un récipient non métallique et réduisez-les grossièrement en purée en laissant quelques morceaux. Versez la purée de fraises dans une bassine à confiture avec le jus de citron et portez à ébullition. Réduisez la chaleur et maintenez à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez le sucre et remuez à feu doux jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Augmentez la chaleur et faites bouillir le mélange pendant environ 30 minutes. Remuez de temps en temps et écumez si nécessaire.

Faites le test de la cuillère pour vérifier l'état de cuisson. Lorsque la confiture est prête, écumez-la puis remplissez les pots jusqu'à 3 mm du bord et fermez. Pour assurer une meilleure conservation des confitures on peut faire une pasteurisation : pour cela, plongez les pots dans l'eau frémissante pendant 10 minutes. Sortez-les, laissez-les refroidir et stocker dans un lieu frais.

CONFITURE DE POMMES AUX ÉPICES

PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 60 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 3 kg de pommes ■ Le jus de 2 citrons
- 2 gousses de vanille
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 6 clous de girofle
- 850 g de sucre semoule par kilo de fruits

Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en lamelles. Arrosez-les avec le jus de citron, pesez-les et mesurez 850 g de sucre par kilo de pommes. Mettez le sucre dans une bassine à confiture avec ¼ de litre d'eau par kilo de sucre, faites chauffer sur feu très doux sans remuer, laissez cuire jusqu'à ce que le sirop commence à blondir légèrement. Jetez alors les lamelles de pommes dans le sirop, ajoutez-y les gousses de vanille fendues en deux dans le sens de la longueur, la cannelle et les clous de girofle.

Remuez jusqu'à ce que les pommes soient transparentes (de 40 à 50 minutes). 10 minutes avant la fin de la cuisson, ébouillantez des pots à confiture, retournez-les sur un linge propre pour les égoutter. Répartissez la confiture dans les pots, cette confiture se prend en gelée en refroidissant.

GELÉE DE GROSEILLES

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de groseilles
- 1 kg de sucre

Il y a plusieurs manières de procéder :

1 Faites un sirop avec le jus de fruits et le sucre : faites éclater les groseilles dans une bassine à confiture à feu vif avec un verre d'eau pour 2 kilos de fruits. Laissez cuire 20 min. et égouttez sur un tamis fin garni d'une mousseline. Ne pas presser, ce qui troublerait le jus. Pesez le jus et mettez le même poids de sucre. Laissez cuire 7 à 10 min. à partir du premier bouillon, empotez à chaud, retournez immédiatement le pot sur le couvercle. Au bout de 10 min., retournez les pots.

2 Faites éclater les groseilles dans une bassine à confiture à feu vif avec un verre d'eau pour 2 kilos de fruits. Laissez cuire 20 min. et égouttez sur un tamis fin garni d'une mousseline. Pesez le même poids de sucre et mettez-le dans une casserole avec un verre d'eau pour 2 kilos de sucre, laissez cuire au perlé. Sortez du feu, versez le jus, mélangez et mettez en pots.

3 Procédez à froid : Faites éclater les groseilles sur le feu sans eau pendant quelques minutes. Lorsqu'elles sont bien ouvertes, égouttez-les sur le tamis sans presser. Mettez la même quantité de sucre que de fruits. Mélangez pendant 10 min. et mettez en pots.

FICHE D'IDENTITÉ :

LES CONFITURES ET GELÉES DE FRUITS

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Toute l'année

ASTUCES

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Pain, biscotte, sablé, crêpe, yaourt, fromage blanc, gibier et gelée de groseille, confiture de cerise noire et fromage, pomme et framboise, pomme et chocolat, amande et abricot, framboise et groseille, framboise et melon, cerise et menthe, cerise et rhubarbe, prune et vanille, prune et myrtille, poire et cannelle, poire et noix.

JE LES PRÉPARE :

Lavez, pelez et coupez les fruits en morceaux. Faites cuire le fruit et le sucre ensemble. Pour certaines confitures (prune, abricot, pêche) il est préférable de faire macérer le fruit dans le sucre la veille (750g de sucre par kilo de fruit) et réaliser la cuisson le lendemain. Avant d'empoter faites le test de la cuillère pour vérifier la cuisson. La gelée se réalise avec seulement le jus des fruits avec addition du même poids de sucre. Pour une bonne gélification cueillez les fruits par temps sec.

CONFITURES ASTUCIEUSES :

Pour réussir les confitures il est préférable de mélanger un fruit non acide avec un fruit acide, un fruit pauvre en pectine avec un fruit qui en est riche car la pectine contenue dans les fruits est plus efficace en milieu acide. Ajoutez un jus de citron en fin de cuisson est une bonne technique pour faciliter la gélification. Ajoutez une poignée de fruits peu mûrs ou une gaze contenant peau et pépins de coing ou des pépins de pommes est aussi une bonne technique.

Voici quelques exemples d'associations : rhubarbe fraise, pêche myrtille, pêche cassis, pêche mûre, figue citron, pomme kiwi, kiwi orange, fraise groseille...

DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. (CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES).

PETIT DÉJEUNER AVEC DES FRUITS

Lors de vos petits déjeuners pensez à ajouter des fruits !

Vous pouvez les manger tels qu'ils sont ou accompagnés de sucre, en compote, en confiture, en coulis de fruits ou jus de fruits. Réalisez vous-même vos jus de fruits, faites des mélanges et surtout consommez rapidement car la lumière détruit les vitamines. Vous pouvez réaliser des pancakes ou des crêpes accompagnés de coulis de fruits et de quelques fruits frais. Faites-vous un sandwich avec du fromage blanc et des fruits rouges.

La consommation de fruits apporte des vitamines qui sont essentielles pour l'organisme, de l'eau qui contribue à régénérer une partie de l'eau de votre corps, des fibres et des sels minéraux. Les fruits jouent un rôle dans la prévention des maladies.

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr | www.monpanierfermier.com

