

# LES CONFITURES

La confiture est une technique de conservation des fruits dont l'élément conservateur est le sucre.

Pendant la cuisson de la confiture, il se produit, sous l'effet de la température, une transformation complexe, sous l'action conjuguées du sucre, de la pectine et des composants acides des fruits (ou légumes, fleurs, racines, entiers ou coupés en morceaux).

## LE SUCRE

Compte tenu que les fruits contiennent de 10 à 15 % de leur poids en sucre, en ajoutant en théorie, le même poids de sucre que de fruits préparés, on obtient en fin de cuisson le pourcentage idéal de 65 % qui assure une parfaite conservation.

Certains fruits contiennent naturellement plus de sucre que d'autres c'est le cas de la framboise, des prunes, du cassis, des poires et de certaines pommes très douces. On peut alors adapter les quantités de sucre ajouté, tout en tenant compte des goûts de chacun.

L'expérience de chacun permet d'adapter le dosage ; celle de Sylvie et Patrick tend à réduire de 55 à 75% du poids des fruits en sucre ajouté sans constater de problème de conservation.

Attention à ne pas descendre trop bas, au risque de perdre son effet conservateur. Si l'on veut absolument diminuer la quantité de sucre, il est préférable de diminuer le volume sur la tartine plutôt que de faire une confiture trop légère en sucre !

Le sucre et la cuisson sont le moyen de conservation des confitures : toute tentative de fabrication de confiture avec des miels ou des édulcorants de synthèse est vouée à l'échec puisque les uns et les autres perdent leur pouvoir sucrant au-delà d'une certaine température.

## LA PECTINE

Elle participe à la bonne réussite des confitures. Cette molécule végétale se trouve en proportion variable selon les espèces et leur degré de maturité. Cette substance gélifiante se trouve principalement dans les parois des fruits (peau, cœur et pépins).

Sous l'effet de la cuisson elle se transforme en gel et assure ainsi une certaine tenue aux confitures et en particulier aux gelées. Les fruits riches en pectines sont : le cassis, citron, coing, groseille, orange, pommes et prunes. Pour compenser la carence de pectine de certains fruits on peut les mélanger avec des fruits qui en ont, ou ajouter de la pectine du commerce sous forme de gélifiant en poudre (ou remplacer le sucre cristallisé par un sucre gélifiant ou spécial confiture).

## L'ACIDITÉ

Elle est essentielle dans la réussite d'une confiture car elle fait réagir la pectine et provoque sa transformation mais trop d'acidité supprime la réaction. Cette acidité s'oppose au développement des bactéries tout en évitant la cristallisation du sucre. Il peut donc être bon d'ajouter du jus de citron pour les confitures aux fruits les moins acides (la baisse du PH favorisant la prise). Le jus d'un petit citron suffit pour 1 kilo de fruits.

## **LA CUISSON**

Le rôle de la cuisson dans la conservation des confitures est important : son but est d'éliminer les micro-organismes nuisibles à sa bonne conservation et d'amener le mélange fruits sucre à sa concentration idéale de 65%.

la cuisson doit être juste. Trop courte : risque de fermentation par manque de concentration ; trop longue : la confiture brunie et risque de cristallisation.

## **LA GELEE**

C'est une confiture obtenue après extraction du jus des fruits. Il y a donc risque d'avoir une concentration plus faible en pectine que dans le fruit complet. Diverses méthodes peuvent y remédier : passage au moulin à coulis et à l'étamine, cuisson avec cœur, pépins et peau dans un nouet de gaze, mélange avec des jus riches en pectine, ajout de pectine du commerce...

## **POUR ALLER PLUS LOIN**

Les personnes qui désirent tester différents modes opératoires peuvent s'inspirer des différents types de cuissons qui suivent :

### **A) En un temps**

Après macération des fruits, du sucre et du jus de citron, on cuit fruits et sucre ensemble jusqu'au point de gélification (105°C). Convient aux fruits contenant beaucoup de jus comme prunes et cerises. Les fruits contenant moins d'eau demandent à être remués et ont tendance à se défaire à la cuisson.

### **B) Cuisson après macération**

La macération (12h) permet aux fruits de s'imprégner de sucre avant cuisson et de confire doucement pendant la cuisson, sans trop se décomposer.

### **C) Cuisson en deux temps**

Convient aux fruits qui contiennent peu de jus, tels que les abricots.

1) Après macération des fruits, du sucre et du jus de citron quelques minutes, faire chauffer en remuant délicatement et arrêter le feu aux premiers frémissements. Filmer et laisser macérer au frais.

2) Le lendemain, cuisson jusqu'à 105°C

### **D) Avec pré-cuisson**

Convient pour les fruits très juteux, telles les cerises, car elle permet de réduire la quantité de liquide sans trop cuire la confiture.

1) Après macération des fruits, du sucre et du jus de citron quelques minutes, faire chauffer en remuant délicatement et arrêter le feu aux premiers frémissements. Filmer et laisser macérer au frais.

2) Passer au gros tamis pour récupérer le jus et réserver les fruits ; cuire le jus à 106-108°C, remettez les fruits jusqu'à atteindre 105°C

### **E) Méthode du sucre cuit**

Méthode des confiseurs qui respecte la texture et la saveur des fruits. Convient bien aux fraises et framboises.

1) Préparation du sirop : avec le sucre nécessaire pour la quantité de fruits, plus 25 à 30 cl d'eau par kg de sucre ; porter à ébullition en évitant la caramélation sur le bord (pinceau imbiber d'eau)

2) Lorsque le sucre atteint 110 à 115°C ajoutez les fruits en une seule fois (attention au dégagement de vapeur du fait de l'évaporation de l'eau des fruits).

3) En remuant doucement, arrêter la cuisson une fois atteint 105°C (environ 5 minutes).

## Le Sureau noir

Cet arbuste aux branches souvent courbées, ordinairement haut de 2 à 6 mètres. Sa croissance est rapide, surtout dans les sols fertiles et frais. Il rejette de souche et a donc très souvent de nombreux troncs peu épais de 10 à 20 cm de diamètre, rugueux couvert d'écailles grises et beiges.

Les fruits sont noirs à maturité, ronds, luisants et ils contiennent 3 à 4 graines. Leur poids fait plier les ombelles vers le bas. Ils contiennent un alcaloïde détruit lors de la cuisson. Mais crus et consommés en quantité importante, ils sont laxatifs et peuvent provoquer des nausées et des vomissements.

Attention à ne pas confondre le sureau noir et le sureau yèble dont les baies peuvent être toxiques même cuites (nausées, vomissements) sans pour autant présenter un danger important.

	<b>Sureau noir</b>	<b>Sureau yèble</b>
<b>Type</b>	Arbrisseau 2 à 6 mètres	Plante vivace 1 à 2 mètres
<b>Folioles</b>	5-7, dentées, pétiolées, ovales, terminées en une pointe fine	5-1, dentées, à peine pétiolées, lancéolées, terminées en pointe fine
<b>Stipules</b>	Nulles ou très petites	Foliacées, ovales inégales
<b>Fruits</b>	Corymbe à port tombant 	Corymbe à port dressé, unique au bout de la tige 

## Notre expérience de gelée de sureau

Nous avons testé la marmelade puis la gelée de sureau et constaté un goût nettement meilleur pour la gelée. De plus, nous avons lu que les gaines pouvaient conserver les effets indésirables des fruits crus.

Voici notre technique :

- Cueillir une bonne quantité d'ombelles et les égrainer aux doigts, voir avec une fourchette (les tiges dégradent le goût). Eviter les fruits n'ayant pas atteint la maturité ou flétris.
- Laver et égoutter les fruits.
- Faire cuire une quinzaine de minutes en soupoudré d'un peu de sucre pour aider à l'éclatement.
- Passer au moulin à coulis puis à la mousseline (pour récupérer le plus de jus et de pectine possible). Nous obtenons environ 1,6 kg de jus pour 3kg de fruits.
- Dans la bassine à confiture, porter le jus à ébullition (vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron) puis ajouter le gélifiant (vitpris pour nous : 1,5 à 2 sachets pour cette quantité). Maintenir l'ébullition pendant 3 mn puis ajouter le sucre (65% du poids du jus pour cette gelée particulière). Après remontage à l'ébullition, faire cuire une quinzaine de minutes puis la tester dans une soucoupe préalablement mise au congélateur.
- Mettre aussitôt en pots qui viennent d'être rincés à l'eau bouillante. Fermer rapidement les pots avec les couvercles également ébouillantés.
- Pour ces 3 kg de fruits vous obtiendrez environ 8 pots de 350g.
- Remarque : si vous voulez diminuer la quantité de vitpris, vous pouvez ajouter des morceaux de pomme pressés au presse-ail ou utiliser un nouet de pépins.
- A chacun de tester en modifiant les proportions pour aboutir à la recette qui lui convient.