

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Les fruits confits, ambassadeurs de la Provence

L'origine des fruits confits remonte à l'antiquité où, pour conserver les fruits d'été, on les cuisait dans du miel.

Lors des croisades, au cours du moyen-âge, les occidentaux découvrent différents mets tels que les pâtes de fruits, la confiture et les fruits confits. C'est à cette période que l'on remplace le miel par le sucre pour améliorer la conservation des fruits.

Cette technique, le confisage, consiste à remplacer l'eau contenue dans le fruit par du sucre pour le conserver plus longtemps.

La France est le 1^{er} producteur mondial de fruits confits. Cette renommée, nous la devons à la ville d'Apt qui a su maîtriser la technique du confisage en proposant des produits de qualité. Madame de Sévigné écrivait dans une lettre à sa fille, Madame de Grignan, que la ville d'Apt était « Un chaudron de confiture ».

Utilisés dans la pâtisserie pour décorer, agrémenter une crème ou comme élément principal du dessert, les fruits confits apportent une touche de gourmandise aux pâtisseries. Attention tout de même à ne pas en abuser, cette gourmandise reste très sucrée !

Orangettes maison au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes :

2 grosses oranges non traitées
200g sucre semoule
130g de chocolat amer



Lavez, essuyez les oranges et coupez leurs extrémités.

Épluchez-les à l'aide d'un petit couteau en formant des rectangles avec l'écorce et en enlevant la peau blanche du fruit.

Mettez les écorces ainsi obtenues dans une casserole remplie d'eau froide. Faites-les bouillir, puis égouttez-les.

Répétez cette même opération 3 fois pour atténuer l'amertume des écorces.

Remettez maintenant les écorces dans la casserole avec le sucre et 2,5 dl d'eau.

Faites-les cuire à léger frémissement pendant 20 min. Retirez du feu et laissez macérer 12 heures.

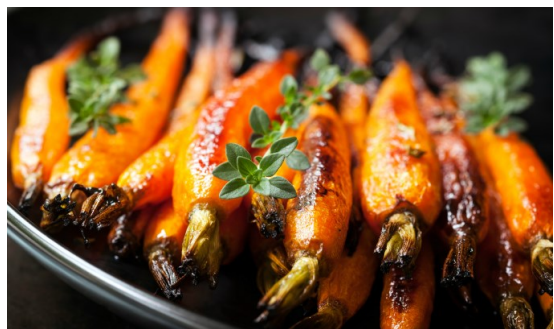
Égouttez les écorces confites sur une grille, puis détaillez-les en bandes d'1 cm de large.

Faites fondre le chocolat avec une cuillère à soupe d'eau au bain-marie, en le remuant.

Trempez les bandes d'écorce une par une, jusqu'à leur moitié, et dans le chocolat.

Enfin, déposez-les sur une grille ou une feuille de papier d'aluminium et laissez-les durcir au réfrigérateur.

Peut-on confire des légumes ?



Pour confire les légumes, on n'utilise pas du sucre, comme pour les fruits, mais de l'huile ou bien du vinaigre. L'utilisation de l'huile va permettre de transmettre tous les arômes des légumes tout en les conservant. On utilise le vinaigre pour conserver, essentiellement, les condiments comme les petits oignons ou les cornichons. Confire permet ainsi de prolonger la conservation des fruits, légumes, ou bien les viandes, en préservant toutes les qualités organoleptiques et gustatives de l'aliment.

Mini-jeu

Les fruits confits se sont invités dans plusieurs desserts. Saurez-vous les reconnaître ?



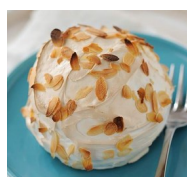
A



B



C



D



E



F

1 - Paneton

2 - Brioche des rois

3 - Le nougat glacé

4 - Bras de gitan

5 - La polonaise

6 - Cake aux fruits

En parlant de bonnes résolutions, quelles sont les vôtres ?

Les bonnes résolutions sont là pour nous motiver à bien démarrer la nouvelle année. Parmi elles, la reprise d'une activité physique. Voici quelques conseils pour commencer l'année du bon pied !

- Fixez-vous un objectif simple et adapté à votre mode de vie.
- Pensez « promenade » en famille ou entre amis, à pied ou bien à vélo.
- Prendre de nouvelles habitudes

Modifier, petit à petit, certaines de vos habitudes vous permettra d'augmenter progressivement votre niveau d'activité physique. Par exemple, garez votre véhicule un peu plus loin, prenez les escaliers à la place des ascenseurs, descendez à un arrêt de bus avant votre arrêt habituel et continuez à pied...

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Janvier 2019 — N°49



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr