

« Goûte, mange, bouge »

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

Les confitures

De plus en plus concurrencées par les pâtes à tartiner ou par le miel, les confitures ont toujours la côte auprès des consommateurs. Des plus traditionnelles aux plus originales, concoctées de manière artisanale ou industrielle, les confitures restent un produit incontournable sur la table du petit-déjeuner. Mais quelles sont ses origines ?

Autrefois, les Hommes, pour conserver les fruits, utilisaient la cuisson dans le miel, le vin ou le sirop. Au Moyen-âge, les confitures, alors appelées « électuaire » étaient un produit de luxe d'ordre médical. La découverte du sucre de canne lors des croisades a permis de conserver de bien des manières les fruits (fruits au sirop, bonbons à base de fruits, fruits secs...). Il n'en restait pas moins un produit réservé aux grandes tables. Au 16^e siècle, Nostradamus a publié « *Le traité des fardements et des confitures* », un livre dédié à la confection de confiture à base de fruits et de plantes, encore utilisé aujourd'hui.

Il faudra attendre le 19^e siècle pour que la confiture se démocratise grâce à l'utilisation du sucre de betterave (moins cher et plus facile à cultiver).

Aujourd'hui, le succès des confitures ne faiblit pas. Il suffit de surfer sur la toile pour découvrir une multitude de recettes.

Mais ne vous laissez pas attendrir par sa teneur en fruit, la confiture reste avant tout un produit sucré qu'il faut consommer avec modération.

Confiture d'automne : pommes-prunes

Liste des ingrédients :

500 g de pommes golden (poids après avoir ôté la peau et le trognon)

500 g de prunes jaunes (poids après avoir ôté la peau et le noyau)

400 g de sucre

1 citron non traité



Préparation :

Peler les pommes, les évider et les couper en petits morceaux. Peler les prunes puis ôter le noyau.

Dans un saladier, verser les morceaux de fruits puis ajouter le jus du citron (qui empêche l'oxydation des fruits). Saupoudrer de sucre et laisser macérer au moins 3h.

Verser le contenu dans une petite bassine à confiture ou une casserole à fond épais et porter le tout à ébullition. Puis, baisser à feu moyen durant 30-45 min. Écumer et mélanger régulièrement.

Faire un test avec une goutte sur une assiette : si elle se fige, la cuisson est bonne, sinon, poursuivre.

Verser dans des pots stérilisés (ou ébouillantés), fermer le couvercle et retourner les pots (ce qui aide à faire le vide d'air et permet de conserver la confiture) jusqu'à complet refroidissement.

Bon appétit !

Quelle différence entre la confiture, la gelée et la marmelade ?

Qu'il s'agisse d'une fabrication industrielle ou artisanale, tout est question de réglementation.

Ainsi, l'appellation « confiture » désigne une recette contenant au minimum 55 % de sucres totaux dans le produit fini (sucres naturellement présents dans les fruits et sucres ajoutés) et au moins 35 g de fruits pour 100 g de produit fini. Si le taux de fruits dépasse 45 g, elle sera qualifiée de « confiture extra ».

Lorsque la purée de fruits est filtrée après une première cuisson pour ne conserver que le jus, c'est une « gelée ».

Si des agrumes remplacent les fruits comme ingrédients principaux, on parle alors de « marmelade ».

Dans tous les cas, les teneurs en sucres et en fruits sont indiquées sur l'emballage.

Le saviez-vous ?

Tous les goûts sont dans la nature alors pourquoi ne pas essayer les confitures à base de légumes ? Elles peuvent être utilisées en verrines, sous forme de tapas, avec du fromage ou bien accompagner certaines viandes. Les confitures de légumes se voudront originales : confiture de tomates rouges et vertes au citron ; confiture d'oignons au vin rouge, idéale avec du foie gras ; confiture de courgette citron et gingembre... A vos marmites, prêt, « confitez » !



A table !

Pour cette nouvelle édition, la Semaine du Goût met à l'honneur les expressions culinaires de la langue Française. Au sein de chaque groupe scolaire de la ville, une classe ambassadrice a laissé libre court à son imagination pour concocter les menus qui seront servis du 7 au 11 octobre.

Des bonbons ou un sort !

Halloween, de plus en plus populaire en France, est l'occasion de se déguiser et de partir à la recherche de bonbons.

Pour éviter une surdose de sucre, il est préférable de ne manger qu'un ou deux bonbons ce soir-là et de garder le reste pour les autres jours. On ne le rappellera jamais assez, un excès n'est bon ni pour le corps ni pour les dents !



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Octobre 2019- N°57



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr