



CONFIT DE COINGS POMMES POTIMARRON mode LVC

Voici un délicieux "confit" de fruits pour des tartines d'enfance et puis quelques "dérivés" qui régaleront vos papilles

INGRÉDIENTS:

des coings (note 1)

du ou des potimarron (s) (note 3)

éventuellement du jus de citron frais

des Ste Germaine (note 2)

sucré brut au goût (note 4)

[poudre de Perlimpimpin de Noël](#) au choix

MÉTHODE :

LES COINGS :

La photo que vous avez ici vient d'internet : mon appareil a eut un rhumatisme et c'est "boqué", comme ma patte en somme : nous ne sommes guère plus en forme lui que moi .L'âge peut être

Les miens étaient de deux sortes :

quelques rescapés du jardin largement entamés par des "murges" ou des oiseaux à l'extérieur et "squatés" à l'intérieur par des "carpocarpes" qui étaient ma foi en pleine forme ... mais je n'ai pas goûté grillé : je ne saurais donc vous dire s'ils avaient le goût du coing qu'ils avaient dévoré

quelques coings de producteurs délaissés par les grandes surfaces parce qu' énormes et tout "cabossés"

Je reconnais que les seconds n'avaient ni le parfum, ni le goût des premiers mais en revanche ils étaient infiniment plus faciles à préparer . Leur épluchage était tout simple : donc n'oubliez pas de garder les peaux avec le coeur et ses pépins dans [un sac de cuisson LVC](#), lequel vous sortirez à la fin de cuisson lorsqu'il aura "rendu" tout le jus et la pectine en particulier (laquelle, vous vous rappelez fait "prendre" le "confit")

N.B : Vous pouvez , pour éviter qu'ils ne noircissent, mettre vos morceaux dans de l'eau acidulée avec un peu de vinaigre : ainsi ils ne s'oxyderont pas

LES POMMES :



Si vous en trouvez dans votre jardin ou sur le marché des producteurs , à défaut de Ste Germaine (qu'on ne trouvera bientôt guère plus que l'Arlésienne), récupérez-en donc quelles qu'elles soient .

Si ce ne sont pas toutes les mêmes ce n'est pas un problème : chaque espèce a ses propres arômes et le mélange est plutôt un avantage qu'un désagrément. Et des degrés de maturité différents seront aussi un plus car ils peuvent apporter un peu d'acidité nécessaire et dans ce cas vous n'aurez pas besoin d'ajouter de jus de citron

Enlevez pépins et cartilages . Gardez-les . Vous les mettrez dans un petit ["sac de cuisson" de LVC](#): ils contiennent beaucoup de pectine (gélifiante) aussi vous le mettrez cuire dans votre confit que celle-ci "fera prendre" de la façon la plus efficace ... et sans danger ... ni dépense !

T.S.V.P --->>

Vous pouvez choisir de peler ou non vos fruits : sachez que la peau contient le maximum d'oligo-éléments et de vitamines ce qui est excellent pour votre santé s'il s'agit de fruits de votre jardin **non traités**

Inversement sur les fruits d'origine inconnue (ou douteuse) pelez-les car c'est aussi dans la peau qu'il y a le maximum de résidus, de pesticides et autres produits chimiques phytosanitaires !

Ici j'ai utilisé des pommes "reINETTE du Canada" à défaut de "Ste Germaine". Elles sont très bonnes aussi mais pour une raison de couleur du confit (la peau grise des "Canada" donne une teinte terne au confit), je les ai donc pelées

Si vous pouvez garder la peau des fruits que vous avez pelée par goût et pour une présentation meilleure, sachez que vous pouvez la joindre aux pépins dans le petit sac de cuisson car la peau contient aussi de la pectine . Dans le cas de la "Canada" je ne l'utilise donc pas comme "gélifiant" pour la raison sus-indiquée

Coupez vos fruits en cubes pas trop gros : si vous destinez votre confit à des tartines les morceaux doivent être de taille compatible avec le toast !

Comme mon cher "vieux hibou" aime les confits "fluides", je mixe le tout en fin de cuisson, je ne me pose donc pas le problème de la taille des morceaux !

LE POTIMARRON :

Il existe des "cultivars" différents de potimarron et le goût de la chair est différent . Mais tous ont un peu la forme d'une grosse poire rouge-orangé Si la queue tient bien c'est que le fruit est sain . En principe son goût rappelle celui de la citrouille mais avec un arôme et une texture très nets de châtaigne .

Si vous n'aimez pas vous pourrez lui substituer de la bonne citrouille longue à chair ferme . Votre confit sera moins typique, moins automnal ... mais après tout ce qui compte c'est que c'est le vôtre .

Énorme avantage du potimarron par rapport à la citrouille : pas besoin de l'éplucher . Bien le laver, l'essuyer et enlever les excroissances, les petits défauts ou autres tavelures dues au transport et c'est tout .

Bien entendu enlevez soigneusement les graines ainsi que la fibre qui les retient à l'intérieur du fruit

La aussi coupez des morceaux pas trop gros (ou non!) pour la même raison que les coings et les pommes



CUISSON :

ASTUCE DE LVC : Faites cuire un cube de coing, un cube de pomme et un cube de potimarron de même volume dans des petits pots dans votre cher FAO : si les trois cuisent de la même façon, c'est le plus simple

Sinon faites pré-cuire un peu les deux fruits qui sont plus durs dans une jatte au FAO afin que leur cuisson ensemble soit homogène



Pour moi, j'ai fait "précuire les trois" jusqu'à ce que les trois "fondent" pareil et j'ai mélangé les "purées" obtenues avant de les réunir et de les mélanger dans mon cuveau à confitures

Bien sûr le meilleur est le cuveau de cuivre qui transmet une chaleur plus régulière, (avec un fond d'eau qui empêche les fruits d'attacher" au démarrage de la cuisson) , mais ...

T.S.V.P --->>

Tandis que je chauffe le four, ici j'ai utilisé un plat à couscous d'aluminium très très vieux et très "cabossé" tout exprès pour tenir "pile" dans le four ! Je démarre la cuisson de mon mélange sur feu vif en intercalant dessous une plaque qui répartit la chaleur sur tout le fond pour en démarrer la cuisson . N'oubliez pas d'ajouter votre sac de pelures et coeurs des fruits pour qu'il cuise avec et "rende" la pectine contenue dans les épilures dans la pulpe

Saupoudrez d'un peu de la poudre d'épices choisie : pour moi j'ai utilisé de la [poudre de Perlimpimpin de Noël](#) et touillez bien pour bien mélanger partout

Laissez mijoter à feu vif jusqu'à ce que votre mélange commence à bouillonner bien partout en tournant avec une spatule très souvent : il ne faut pas que ça attache !!

Goûtez : si c'est "fadouille" ajoutez un peu de jus de citron : il va "relever" votre mélange (et accessoirement activer la "prise") . Mais, comme toujours, soyez prudent GOÛTEZ car un excès gâcherait tout par une trop grande acidité qui augmente lorsque ça refroidit

TRUC ? Ayez une soucoupe au congélateur, versez-y un petit peu de votre mélange . Goûtez lorsque c'est froid car c'est froid que le plus souvent que vous utiliserez votre "confit"

ET LÀ deux solutions :

1/ De jour, en surveillant sans arrêt jusqu'à ce que vous ayez la consistance que vous souhaitez. Vous monterez juste la température au maximum lors de la mise en pots

2/ Le soir, vous enfournez votre "confiturier" dans un four à 70 à 80° et vous laissez "glouglouter" toute la nuit tranquillement : pas besoin de surveillance car la marmite a partout la même température ! Le lendemain matin on remet sur le feu pour une cuisson vive pour une bonne température pour la mise en pots

Lorsque la consistance vous satisfait, "touillez" très bien et laissez "gorgolar" pour que les goûts soient bien harmonisés. Ressortez votre soucoupe du congélateur : Versez une petite quantité de votre confit : il fige. Passez votre doigt au milieu de la goutte : on voit la trace de votre doigt ? Sucez le doigt ? C'est bon ? TOUT VA BIEN

MONTAGE DES "BOÂTES"

Préparez tout prêts vos "boîtes" ([voir en tête des notes techniques](#).) et dès qu'elles sont prêtes vous pourrez commencer vos pots de confits . Les bocaux seront brûlants en sortant du FAO , utilisez vos [gants mode LVC](#)

Videz soigneusement le peu d'eau qui reste éventuellement au fond du bocal ... et secouez le couvercle qui a souvent aussi des gouttes de la vapeur qui a stérilisé le bocal avant d'y verser **vos confits bien bouillants** .

Pensez à utiliser [l'entonnoir à sauces de LVC](#) : vous serez sûr (e) que le bord du pot est propre avant de visser le couvercle

Il faut qu'il reste au moins 1 cm de vide pour que la stérilisation due au vide d'air puisse se faire correctement tout à l'heure

Essuyez bien le bord (et la zone de vissage du pot) avec un linge humide et vissez **FERMEMENT** le couvercle et retournez dans un plateau



Mettez les pots au frais **SANS BOUGER et N'Y TOUCHEZ PLUS JUSQU'À DEMAIN !**

C'est fini : à les ranger dans le "ricantou" pour les "ZOKAZOU" avec vos autres oeuvres

T.S.V.P --->>

NOTES TECHNIQUES :

BOÂTES , bocal : Stérilisation des petits bocaux avec couvercles à vis ?? Vous ne vous rappelez pas ?? Bien propre, on rince sans égoutter à fond, on pose le couvercle dessus en vissant à peine et un petit tour au FAO . Vous voyez la vapeur qui sort de vos petits pots . Laissez faire quelques instants .

Sortez-les avec un gant de LVC EN LES TENANT PAR LE VERRE et posez-les sur un linge épais . Ils sont prêts pour le service

(note 1) Si vous avez la chance de voir des coings anciens dans votre jardin c'est le rêve bien sûr car ils sont infiniment plus parfumés que les grosses choses qu'on trouve aujourd'hui sur les étals : ils sont multipliés par X en volume certes, ils sont moins durs à préparer certes, mais ils ont un parfum, une texture divisée par X exactement . Vous vous en contenterez donc mais sachez que pour avoir un minimum de parfum il vous faudra X fois plus de coing . Une bonne nouvelle : comme ils ont plus d'eau que de suc, avec la concentration à la cuisson vous "rattraperez" une partie de la chose

(Note 2) Les pommes ? Bien sûr des Ste Germaine: cette reinette de Brives est certes le sommet mais si vous n'en trouvez pas et qu'il y a encore chez un "Pépé" près de chez vous un vieux pommier tordu et que vous pouvez en ramasser, ça sera toujours meilleur que les jolies choses de l'étal du super marché !

(Note 3) Le potimarron . J'ai l'air de radoter mais ça fait rien : si vous avez la chance de trouver des potimarrons de jardin (ils auront des tâches, des traces de dents de mulot (excellent les animaux ne se trompent pas, ils entament toujours les meilleurs fruits!) mais si la queue est bien sèche et "tient" au fruit, qu'il est lourd et bien dur : il va être bon ... surtout si vous l'avez un peu conservé au sec : il a fini de mûrir à l'abri de la pluie et il sera au mieux de sa forme

(Note 4) Le sucre n'est pas indispensable : les fruits sont sucrés mais il ne faut pas dire qu'un peu de sucre de qualité (sucre brut, vergeoise brune et bien sûr de la mélasse chez nos amis nordiques) serait un vrai plus qui ne gâterait rien bien sûr !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gras" , sans "gluten", "sans sel" pas de problèmes particuliers bien entendu mais

Pour les "sans sucre" et même pour les "sans calories", c'est pour le moins plus délicat !!! Rendez-vous compte vous-même : la pomme frise les 15 à 18 % de glucides et le potimarron selon les espèces de 20 à 25 % de glucides . Certes le coing ne compte que 6 % de sucres. Mais ajoutons que la cuisson a concentré le tout de 30 à 40 % on doit friser au final les 50 % de glucides !! Certes, si votre confit ne fait qu'aromatiser une sauce pour une viande grillée , c'est bon et ? ... ce ne sera pas dramatique !! ... Mais n'abusez-pas

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

ET UNE PETITE RECETTE PLUS

T.S.V.P --->>

LES PÂTES DE FRUITS

Si vous poussez assez la cuisson peu à peu votre mélange va s'épaissir et foncer énormément : c'est normal : la pulpe des fruits se condense , la couleur aussi!

De plus en plus votre confit se concentre jusqu'à devenir "élastique" lorsque vous le soulevez avec la spatule. Versez le dans un plat en silicone et laissez refroidir

Préparez du sucre cristal dans un plat creux et sortez vos [gants de LVC](#) . Coupez des morceaux de pâte tant qu'elle est encore malléable et faites des boules de la taille d'une cuillère à café entre vos doigts . Écrasez la boulette dans le sucre pour former un "palet" et retournez dans le sucre : votre palet est bien enrobé . Posez les "palets" ainsi formés sur du papier-cuisson et laissez-les finir de refroidir . Ils deviennent un peu secs : ce sont des pâtes de fruits



Pour les garder et au besoin les avoir plus sèches et donc plus dures, mettez-les sur une des claies de votre deshydrateur : Surveillez car si vos pâtes de fruits sont trop minces elles risquent de ne plus sécher mais de carrément durcir et de devenir comme du caoutchouc !!

Stockez-les dans une boîte hermétique au sec ... et plutôt à température de la pièce : ATTENTION ça se mange extrêmement facilement !!!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gras" , sans "gluten", "sans sel" bien entendu pas de problèmes particuliers

MAIS

Vous les "SANS SUCRE" : ces pâtes de fruits n'en parlons pas : ignorez-les superbement en considérant que des produits "toxiques" comme ça , vous préférez ne même pas savoir que ça existe Nah !

Et pensez qu'il y a plein de recettes auxquelles vous avez droit chez LVC !! par exemple les desserts pour les "sans sucre" qui sont faites pour vous comme [les verrines pour Richard !](#)