



CONFIT DE FRUITS D'ETE

ABRICOTS COURGETTES BRUGNONS et 2 PECHES

Voilà me direz vous un "confit" bizarre ... vous avez raison et pourtant il est particulièrement de saison puisqu'il réunit des fruits qui arrivent tous à maturité avec "lou soulel" . Original donc mais délicieux bien qu'il ne contienne quasi pas de sucre . Essayez , et tenez moi au courant

NB : Voyez la "BOITATOU" en date du 2 aout 2014 vous trouverez des fiches qui vous seront très utiles: le "KASNOISOS" ou le "KIKASTOU" ainsi que la fiche "monder des amandons d'abricots"***

DANS TOUS LES CAS PRENEZ DES FRUITS NON TRAITES ET DONT VOUS CONNAISSEZ LA PROVENANCE

Ingrédients:

des abricots (note 1)

des brugnons blanc et:ou jaunes

un peu de sucre brun(note 3)

voyez de près la note 5

des courgettes grosses (note2)

des pêches blanches et:ou jaunes

cannelle, vanille ou alcool (note 4)

Méthode:

Dénoyautez les abricots et coupez les oreillons en petits bouts si vous voulez garder des morceaux Pensez qu'ils vont se retrouver sur des tartines donc ne les faites pas trop gros si vous souhaitez garder les morceaux . Inversement si vous devez les mixer pour un confit homogène à la fin , vous pouvez vous contenter de morceaux moins petits . Mettez dans une jatte et "saupoudrez" de sucre parfumé LVC (comme vous saleriez, pas plus) pour qu'ils donnent leur jus .Couvrez d'un film étirable et 4 heures AU MOINS au frais (pas au frigo , il faut que le fruit "travaille" correctement)

Gardez soigneusement les noyaux pour récupérer les amandons voyez ***

Epluchez soigneusement vos courgettes (Eh, ne vous étonnez pas ce sont des fruits elles aussi !).Comme elles sont très grosses (je sais c'est "anormal" mais c'est ainsi qu'elles sont plus fermes et plus goûteuses. et puis celles-ci vous ne les trouverez pas dans une grande surface ! Vous "récupérerez la courgette oubliée lors de la cueillette et que vous aurez laissé finir de grossir à cet effet au jardin



Ici j'ai utilisé 2 courgettes différentes une verte à chair blanche et une jaune à chair jaune

Videz-les de toutes leurs graines ainsi que des filaments qui les retiennent . Si les graines sont grosses et vous pouvez envisager de les sécher et de les griller pour faire des "pipas" d'apéritif

Coupez les en petits bouts . Pensez qu'ils vont se retrouver sur des tartines donc ne les faites pas trop gros si vous souhaitez garder les morceaux . Inversement si vous devez les mixer pour un confit homogène à la fin , vous pouvez vous contenter de morceaux moins petits . Mettez dans une jatte

Maintenant "saupoudrez" de sucre parfumé LVC (comme vous saleriez, pas plus) pour qu'ils donnent leur jus .Couvrez d'un film étirable et 4 heures AU MOINS au frais elles aussi

Passons à nos "classiques" d'été brugnons (jaunes et blancs) ils sont un peu différents . Mais dans les deux cas ne vous évertuez pas à les éplucher : la peau va "fondre" en cuisant et elle donne plein de bon goût et de vitamines puisque vous avez pris des fruits non traités c'est meilleur pour la santé

Maintenant "saupoudrez" de sucre parfumé LVC (comme vous saleriez, pas plus) pour qu'ils donnent leur jus .Couvrez d'un film étirable et 4 heures AU MOINS au frais eux aussi

T.S.V.P -->

Pour les pêches ??? Vous vous rappelez le "truc" de LVC ??? Non ?? Alors allez voir le mot "pêche" dans les "trucs de cuisine" . Voila ça vous revient ... donc on les épluche et on coupe en petits bouts Mettez les dans une jatte et "saupoudrez" de sucre parfumé LVC (comme vous saleriez, pas plus) pour qu'elles donnent leur jus et laissez au frais 4 heures AU MOINS comme le reste

Pendant que nos fruits "mijotent" préparez les noyaux . Voyez les fiches le "KASNOISOS" ou le "KIKASTOU" ainsi que la fiche "monder des amandons d'abricots" . Vous trouverez sur la "boitatou" tout cela en date du 2 août 2014 . Mettez ces amandons épluchés de côté filmés et au frigo jusqu'à la cuisson



CUISSON :

Perchez votre confiturier sur la "mijoteuse de LVC et mettez un très petit fond d'eau . Dès que l'eau bout le confiturier est en température . Baissez le feu et versez dans l'ordre : les courgettes, les brugnons, les abricots et enfin les pêches . Couvrez d'un grand couvercle et patientez ... Peu à peu les fruits vont commencer à fondre et peu à peu ils vont "mijoter" dans leur jus .Laissez faire à tout petit feu , "al pitchou foc"

Ajoutez maintenant vos amandons : ils resteront un peu fermes mais vont apporter tout leur parfum au confit

Goûtez si vous trouvez les fruits assez cuits, assez "mous" à votre goût découvrez et laissez s'évaporer le jus jusqu'à la consistance qui vous convient . MAIS SURVEILLEZ car le confit risque de prendre d'un seul coup ... et d'attacher

Si vous passez au mixeur plongeant tournez car votre confit aura encore plus tendance à "accrocher" Vous pouvez envisager de relire les "eaux mêlées" de Ikor ou les "Rougeon Macard" , bref vous auriez le temps de regarder au moins 3 feuillets mais essayez plutôt de lire quelques trucs sur le site de LVC ou de lui envoyer un mail ...à la.vieille.chouette@wanadoo.fr

NB : Certains fruits vont vous demander une journée de cuisson . Laissez faire : comme vous n'avez pratiquement pas de saccharose c'est normal . Inversement à l'arrivée vous aurez gardé le goût vrai des fruits

C'est cuit ?? Bon maintenant vous mettez dans vos bocaux (note 6) . Versez la confiture brûlante avec votre entonnoir LVC . Fermez fermement et retournez le pot sur le linge



N'Y TOUCHEZ PLUS JUSQU' A DEMAIN !

Lorsque vous aurez collées vos étiquettes c'est fini

T.S.V.P-->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les abricots doivent être très murs car sinon ils seront très acides vous obligeant à “neutraliser” avec du bicarbonate (voir note 5)

(note 2) Les “trop” grosses courgettes sont celles qu’il vous faut car même si les éplucher est parfois dur ça vaut le coup de faire l’effort .

Inversement épluchez très soigneusement car sinon les reliquats de peau ne cuiraient pas et ces petits “copeaux” seraient détestables sous la dent

(note 3) Du sucre roux fond très facilement et son parfum de caramel sied aux fruits d’été . vous pouvez envisager la mélasse, (la vraie si vous en trouvez c’est aussi un goût agréable) et le miel. Attention ça ajoute de l’eau dans vos fruits donc poursuivez la cuisson

(note 4) alcool de votre choix (dans le cas d’espèce un “noyau de Poissy” serait bien) , de la cannelle ou de la vanille pour parfumer si vous aimez

Mais en utilisant un sucre vanillé mode la vieille couette c’est suffisant , sans risque de “dépasser la dose prescrite” ! Si vous ajoutez en fin de cuisson, commencez par une petite dose , sortez une soucoupe du congélateur , versez une goutte de confit, remettez au frais quelques instants ... et goûtez . Vous pourrez toujours en rajouter et donner quelques bons bouillons avant de metreen pots mais vous ne pourrez pas en retirer

(note 5) Préparez aussi si nécessaire :

- du jus de citron que vous ajouterez si votre confit n’était pas assez acide . Le goût s’adoucit quand le confit refroidit . Après refroidissement s’il est trop “douceatre” ce ne serait pas bon .

- Prévoyez une ou deux **pincées** de bicarbonate de soude dans le cas au contraire où des fruits pas assez murs seraient trop acides . Le bicarbonate “coupe” l’acidité pour le confort du palais ... et de l’estomac .

(note 6) **BOCAUX** 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 3 minutes . Sortez-les avec un gant EN LES TENANT PAR LE VERRE et posez-les sur un linge épais . .

Vous retournez au dernier moment pour vider éventuellement la petite goutte d’eau qui resterait et tout de suite vous remplacez par la confiture en ébullition . Fermez le couvercle et retournez sur le linge .N’y touchez plus jusqu’à demain

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gras” , sans gluten”, “sans sel” pas de problèmes particuliers mais

Pour les “sans sucre” et même pour les “sans calories” c’est nettement plus délicat . Courgettes (2%), abricots (10%) , brugnons et pêches (11%) , tous ces fruits ne seraient pas “dangereux” mais comme ils se condensent , les proportions augmentent très nettement . Sans compter le petit peu de sucre que nous avons mis pour les faire “dégorger” au départ

Comptez que malgré tout il y a bien à la fin on doit quand même friser entre 25 et 40% de sucres selon la cuisson. Une cuillère à café contenant environ 5 à 6 grs de confiture comptez dans votre calcul journalier une cuillère de confit pour entre 2 et 3 grs de sucre

Consolez vous une confiture classique peut plafonner à 80 % !

Alors prenez vous par la main ... et assumez

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A