



CONFIT DE FRUITS

CONFIT D'ANANAS, CITRON et PATATES DOUCES

Ingrédients :

ananas frais (note1)	citrons(note 2)
patates douces (note 3)	stévia, lippia ou "faux sucre" (note 4)
bois de 4 épices	cannelle
poivre long	baies roses

Méthode:

Épluchez soigneusement votre ananas (note1)et coupez les en petits bouts

Mettez vos citrons (note 2) à bouillir dans de l'eau dix minutes, égouttez-les et plongez-les dans l'eau froide .. Ouvrez-les et épépinez-les . Coupez-les en petits bouts

Épluchez vos patates douces (note 3) en petits bouts .

Enfermez la stévia et la lippia dans une "chaussette à bouquet garni LVC"

Dans une bassine à confitures mettre un fond d'eau et mettez les fruits bien mélangés dès que l'eau bout. Surveillez car la cuisson est rapide et vous devrez tourner très souvent pour que ça n'attache pas . Dès qu'il y a assez de jus, immergez bien votre "chaussette à bouquet garni" (avec la stévia la lippia et les épices) qui doit bien pouvoir diffuser ses essences dans tout le jus .

Touyer régulièrement ce qui nécessite toute votre attention pendant tout le temps que vous faites "évaporer" le jus qui va se condenser et devenir transparent .

Lorsque la consistance vous convient, vous mettez votre confit bouillant dans des bocaux à couvercles vissés . Fermez et mettez soit stériliser dans un stérilisateur, soit 2 à 3 minutes dans votre four à ondes (jusqu'à la sortie en sifflant de la vapeur chaude du bocal) . Retournez le bocal et dès que c'est froid vous n'avez plus qu'à mettre l'étiquette ... et vous régaler des mois après avec une "confiture sans sucre" mais pas "sans goût !

NB : Si vous le souhaitez , vous pouvez ajouter un peu de gélifiant (type pectine de pommes, Vitpris etc..) pour avoir une "confiture" plus dense pour tartiner .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez choisissez des "pains de sucre " du Benin ils sont surprenants car verts ils sont mûrs et délicieusement sucrés . Vous pouvez "panacher" avec les "sweet" ivoiriens sans problème et n'utiliser que ceux que vous trouvez chez votre fruitier ce sera très bon quand même

(note 2) les citrons peuvent être des "classiques" ou mélangés avec des "limes"(les petits citrons verts) Avec un cédrat ??? dans ce cas levez les zestes avec votre "épluche-légumes", blanchissez-les quelques minutes, égoutte-les et coupez les en fins bâtonnets que vous réservez . Enlevez la peau blanche et faites les bouillir avec les autres citrons et travaillez-les de la même façon .

(note 3) Vos patates douces peuvent être plus ou moins colorées sans problème de goût . Votre confit sera plus jaune pâle avec la blanche (moins de glucides) qu'avec la rouge qui donnera une couleur dorée à votre confit (elle est généralement plus sucrée)

(note 4) Le faux sucre ??? dans ce cas vous pouvez sans problème utiliser des branchettes de la stévia (attention donne un goût de réglisse qui ne plaît pas à tout le monde) ou mieux de la lippia qui poussent sur votre balcon . Pensez à les mettre dans une "chaussette" comme le "bouquet garni" (voir fiches) car cela vous permettra de l'enlever sans problème en fin de cuisson (sinon c'est désagréable sous la dent ou sur la tartine)

Si vous n'en avez pas utilisez des succédanés qui résistent à la chaleur et ne "déforment" pas le goût (du Sucaryl par exemple)

(note 5) Les épices utilisés bois de quatre épices et tuyaux de cannelle seront juste pulvérisés dans votre "moulin à herbes" au dernier moment pour dégager tout leurs parfums . Sinon vous pouvez les mettre intacts dans votre "chaussette" : ils ne laissent que leurs parfums et pas de traces sur la langue

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème puisqu'il n'y en a pas!

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans gras" c'est parfaitement régime!

Pour les "sans sucre" attention il y a quand même du sucre dans les fruits , même si nous n'avons pas mis de saccharose pour la fabrication du confit . Comptez environ 25% de glucides en moyenne mais toutefois il s'agit plutôt de fruits à faible indice glycémique (patate douce de 54, l'ananas est à 45 et le citron 20) ce qui limite l'incidence sur votre taux d'insuline . Donc ajoutez pour moitié du fromage frais pour "alléger" votre confit en sucres avant de le tartiner ou de l'utiliser en dessert : on tombe alors à peine, sur l'ensemble du dessert à 8% . D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A