



CONFIT DE LEGUMES DESSERT

CONFIT DE COURGETTES A LA CANNELLE

Voilà me direz vous une "confiture" bizarre ... vous n'avez pas tout à fait raison puisque la courgette est un fruit . Original donc mais délicieux et comme les courgettes ne contiennent quasi pas de sucre, voilà une garniture de petit déjeuners qui pourra régaler même les "sans sucre" .
Essayez , et tenez moi au courant

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

Ingrédients:

des courgettes grosses (note1)
cannelle et vanille (note 2)

un peu de sucre brun(note 3)

Méthode:

Epluchez soigneusement vos courgettes choisies très grosses : je sais c'est "anormal" mais c'est ainsi qu'elles sont plus fermes et plus goûteuses. . En plus celles-ci vous ne les trouverez pas dans une grande surface et vous "récupérez" la courgette oubliée lors de la cueillette qui a fini de grossir 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 .

NB : 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 les morceaux mélangés dans une jatte . Maintenant "saupoudrez" de sucre parfumé LVC à la vanille et à la cannelle (note 2) et (note 3) .



Il en faut peu - comme vous saleriez, pas plus - pour qu'ils rendent leur jus .Couvrez d'un film étirable et 4 heures AU MOINS , voir une nuit

NB : les "SANS SUCRE" peuvent ne pas du tout utiliser de sucre maintenant , ils ajouteront leur "faux sucre" (édulcorant thermostable) pour le goût vers la fin de 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 le jus qu'elles ont rendu puis vos courgettes

Couvrez d'un grand couvercle et patientez ...

T.S.V.P -->

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"

Pour moi dès que les fruits n'ont plus de jus je passe ma "girafe" dedans pour obtenir une purée (Ne vous affolez pas c'est devenu marron c'est normal) .

Laissez finir de 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

A ce moment là (voir note 2) vous pouvez ajouter la poudre de cannelle que vous venez de faire avec vos bâtons dans votre moulin de LVC en plus du sucre parfumé de tout à l'heure .

NB : Certains fruits vont vous demander plusieurs heures de cuisson . Laissez faire : comme vous n'avez pratiquement pas de saccharose c'est normal .

C'est cuit ?? Bon maintenant vous mettez dans vos petits bocaux stérilisés (voir note 3) . 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

NB : 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

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les "trop" grosses courgettes sont celles qu'il vous faut si elles sont très dures à éplucher

T.S.V.P -->

Mais épluchez les très soigneusement car sinon les reliquats de peau ne cuiraient pas et ces petits “copeaux” seraient détestables sous la dent . Allez, persévérez , ça vaut le coup de faire l’effort .

(note 2) Du sucre roux fond très facilement et son parfum de caramel est délicieux dans ce confit . Vous pouvez envisager la mélasse, (la vraie si vous en trouvez) ou le miel. Attention ça ajoute de l’eau dans vos fruits donc poursuivez la cuisson

Mais en utilisant un sucre à la vanille et à la cannelle 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 mettre en pots mais vous ne pourrez pas en retirer

(note 3) **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% d’hydrate de carbone) ce n’est certes pas beaucoup mais en se concentrant le confit “montera” à 5% ou 6% . Sans compter le petit peu de sucre que nous avons mis pour faire “dégorgé” les fruits au départ Si vous n’utilisez que de l’édulcorant c’est vraiment presque parfait : maximum 4% à 5 % de sucre .

Une cuillère à café contenant environ 5 à 6 grs de confiture comptez dans votre calcul journalier vos 3 cuillère de confit de courgette pour moins de 2 grs maximum

Alors prenez vous par la main ... et profitez-en . Pour une fois vous partagez les mêmes bonnes choses ... Pourvu qu’évidemment vous ne les tartinez pas sur une pain de deux livres !!

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A