



## CONFITS / CONFITURES

### CONFIT DE GINGÉRINES ET ORANGES

Vive « lou confinement » ! Il y avait plusieurs semaines que je me disais qu'il me fallait voir où en étaient mes « barbarines », mes « courges à confitures », mes « citres », bref mes « gingérines » qui dormaient dans la véranda . Une orange avait moisi dans sa caisse alors , l'occasion faisant le larron, je me suis mise à préparer la confiture favorite de mon cher « vieux hibou » : le confit de gingérine et orange

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

#### INGRÉDIENTS :

des gingérines bien mûres ( note 1)  
un peu de sucre brun(note 3)  
voyez de près la note 5

des oranges (note 2)  
cannelle, vanille ou alcool (note 4)

#### MÉTHODE :

##### les gingérines :

Lavez soigneusement les citres : elles dorment sur l'étagère depuis leur cueillette alors elles ont pour le moins de la poussière que vous risqueriez de mélanger à la pulpe en les épluchant .



Une belle citre ou gingérine



coupez des tranches fines pour dégager les pépins



à la lumière vous voyez le pépin à travers la pulpe

Coupez le fruit en tranches relativement fines : ce sera plus facile ensuite, et pour les éplucher , puis les épépiner et enfin, pour couper la pulpe en petits morceaux

Il est plus facile de garder la peau le temps d'enlever les pépins . En principe, dans les fruits de qualité , les pépins sont groupés dans la partie centrale, plus molle . D'aucuns enlèvent le tout et ils n'ont plus de problèmes . Pour moi je préfère garder cette partie centrale car autour des pépins, c'est comme autour de l'os dans une viande : la chair est meilleure .

Autre avantage vous récupérez les pépins et vous en aurez double usage

1/ Après les avoir rincés à l'eau, vous les faites sécher sur un papier à l'air libre . Lorsqu'ils seront bien secs vous les mettez dans une enveloppe ou un sac de papier : vous aurez de quoi ré-ensemencer votre jardin de ces sistres puisque maintenant vous en connaissez les qualités . Un petit risque c'est qu'il s'agisse de graines « modernes », faites exprès pour ne pas pouvoir se reproduire . Bah c'est pas grave elles ne vous auront rien coûté . Et puis, si par chance le voisin qui vous avait donné les graines avait des graines anciennes vous allez conserver les qualités de vos fruits pour des années !!!

2/ Placées dans un « sac à cuisson de LVC » (éventuellement avec les épices que vous aurez choisis) vos pépins serviront de gélifiant naturel dans votre confiture !! N'oubliez pas de le sortir à la fin

TRUC : Pour vous assurer qu'il ne reste pas de pépins, mettez votre tranche de fruit dans la lumière : vous voyez s'il en reste un en transparence ? il est alors facile à enlever (voir photo de droite au-dessus).

**T.S.V.P >>>**

Il ne vous reste plus qu'à couper toute la pulpe (plus difficile avec la partie du milieu qui est plus molle) en très petits morceaux : pensez que sur une tartine on ne saurait mettre des gros bouts !!

N.B : Néanmoins, si vous devez les mixer pour un confit homogène à la fin , vous pourrez vous contenter de morceaux moins petits .

Mettez dans une jatte et "saupoudrez" de sucre parfumé LVC (comme vous saleriez, pas plus) pour que la chair rende son jus .Couvrez d'un film étirable et 4 heures AU MOINS au frais ( pas au frigo , il faut que le fruit "travaille" correctement)

## Les oranges

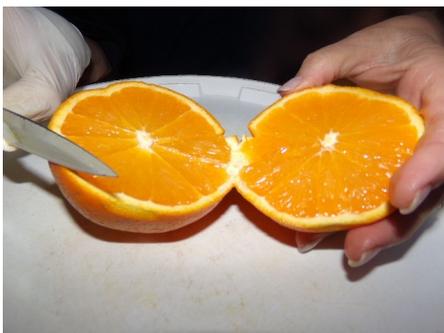
Ici j'ai choisi des oranges douces (type navel ) mis vous aurez un résultat plus typique avec des oranges sanguines voir des tangérines plus acides ou des clémentines plus douces

TRUC :Si vous aimez l'amertume joignez donc une ou deux oranges amères dans votre mélange !

Dans le doute, si vous ne savez pas si les oranges sont ou non traitées, lavez-les d'abord avec de l'eau bien chaude + du bicarbonate de soude . Laissez quelques instants « mariner » . Rincez à l'eau chaude puis à l'eau froide . Laissez le tout sécher (ou essuyez-les avant de les préparer)



Épluchez soigneusement vos oranges : vous vous rappelez ? On coupe juste la peau depuis « l'attache du fruit » en tournant autour du fruit, en passant par le « cul » : la trace du pistil) et on remonte jusqu'à l'attache du fruit une première fois . Puis on coupe à angle droit la seconde fente .



Enlever le haut (il peut y avoir un restant de queue) . Il ne vous reste plus qu'à glisser vos doigts entre écorce et fruit : vous formez de jolis « quartiers » .

Il ne vous reste plus qu'à « fignoler » les petites « peaux » blanches . Il est évident qu'il n'est pas nécessaire dans une confiture de ce type d'enlever absolument toute trace d'écailles blanches ou de restants de petites cloisons internes , de plus en plus fréquentes sur ces fruits modernes « modifiés » . Du reste, vous l'avez constaté il n'y a quasi pas de pépins pour une reproduction « normale » .

Inversement , vous trouvez souvent en bas du fruit une « ébauche », un « embryon » d'un autre fruit « inclus » dans votre fruit

**T.S.V.P >>> .**

Les « croisements » et « greffes » sont à l'origine de ces nouveaux fruits Ne craignez rien : c'est un effet sans danger de « sélections successives » : ce sont des fruits (non OGM) juste un peu transformés par le temps .

Maintenant débitez vos fruits en 4 ( cela vous permettra d'enlever les pépins s'il y en a ) puis en très petits bouts

Notez que, toujours si vous aimez l'amertume, vous pouvez très bien S IL S 'AGIT DE FRUITS BIO NON TRAITES ne pas les éplucher et juste les couper en fines mini-tranches avec la peau



Penser à mettre vos peaux S IL S'AGIT DE FRUITS BIO NON TRAITES dans votre déshydrateur pour pouvoir faire de la poudre d'écorce d'orange . Mais pensez à bien enlever la peau blanche à l'intérieur du fruit : elle sèche mal , donne un goût moyen et qui plus est , elle empêche le moulin de bien marcher !

La poudre obtenue sera plus fine, plus régulière et plus parfumée . c'est plus fin et les écorces sèches passent mieux au moulin pour être réduites en poudre

N B : Vous pouvez aussi enlever la peau blanche et découper la peau en bandes fines . Vous pourrez les faire sécher pour un usage facilité si on souhaite les ressortir d'un plat où elles auront donné leur parfum. De même, vous pourrez ainsi les confire et éventuellement les plonger dans du chocolat fondu pour de délicieuses friandises .



Coupez maintenant la chair en petits bouts . Pensez qu'ils vont se retrouver sur des tartines donc ne les faites pas trop gros

TRUC :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 dans une jatte et "saupoudrez" de sucre parfumé LVC (comme vous saleriez, pas plus) pour que la chair rende son jus . Couvrez d'un film étirable et 4 heures AU MOINS au frais

### Là 3 méthodes :

1/ Perchez votre cuveau à confitures sur la "mijoteuse de LVC » et mettez un très petit fond d'eau . Dès que l'eau bout, la bassine est en température . Baissez le feu et versez les deux fruits bien mélangés . 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" ....

Goûtez et lorsque 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 coup seul coup ... et d'attacher . Quand la consistance vous plaît , passer au poste : « faites vos pots »

T.S.V.P >>>

2/ Si vous passez au mixeur plongeant tournez très souvent 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 mais essayez plutôt de lire quelques trucs sur le site de LVC ou de lui envoyer un mail ...à [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) . Lorsque ça sera bien « fondu » et que la consistance vous plaira , passer au poste : « faites vos pots »

3/ Versez votre mélange dans une bassine plate (genre plat à paella ou à couscous) qui tient dans votre four . Mélangez bien vos fruits et répartissez-les partout régulièrement . Mettez le tout à four chaud bloquez la porte très peu ouverte pour que la vapeur puisse s’échapper (comme ici avec une manique de silicone roulée:ça ne peut pas brûler et ça laisse passer l’air) . Vous baisserez la température lorsque les fruits commenceront à cuire . Vous fermerez alors votre four ... le thermostat est là (70 à 90° ) selon les fruits . Vérifiez de temps en temps ! Lorsque c’est bien réglé, vous irez dormir : la confiture va se faire quasi sans vous ! A la bonne consistance demain matin : passer au poste : « faites vos pots »

NB : Certains fruits vont vous demander jusqu’à 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) .

## Faites vos pots



Revoyez la fiche de l'[entonnoir à sauces et confitures de LVC](#) ainsi que [les gants chauds pour mains froides de LVC](#) : vous pourrez remplir sans problèmes les pots les plus chauds avec la confiture bouillante !

Versez la confiture brûlante avec votre entonnoir LVC dans vos petits pots bien stérilisés (note 6) . Fermez fermement à fond le couvercle et retournez le pot sur le linge . N’Y TOUCHEZ PLUS JUSQU’A DEMAIN ! Lorsque vous aurez collé vos étiquettes c’est fini

### NOTES TECHNIQUES :

(note 1) les « citres » doivent être très mûres car sinon elles risquent d’être très acides

(note 2) Les oranges elles aussi peuvent se révéler très acides à la cuisson . Le truc ? vous neutraliserez l’ensemble avec quelques pincées de bicarbonate de soude

(note 3) Du sucre roux fond très facilement et son léger parfum d’épice est excellent avec ce genre de fruits . 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 aussi longtemps que nécessaire .

**T.S.V.P >>>**

(note 4) Un alcool de votre choix (dans le cas d’espèce un “Armagnac serait bien) peut être ajouté vers la fin . Mais pensez à le flamber pour enlever le maximum d’alcool (pour les enfants et les allergiques) et

Si vous aimez cannelle (en bâtons) et la vanille (en gousse) peuvent être mises dans un petit sac de cuisson LVC que vous enlèverez avant la mise en pots : il y aura un parfum subtil, mais pas de « débris » sous la dent ! Mais en utilisant un sucre parfumé mode la vieille couette c’est suffisant , sans risque de “dépasser la dose prescrite” !

Si vous devez ajouter du sucre 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 rajouter et donner quelques bons bouillons avant de mettre en 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 “douceâtre” ce ne serait pas bon . Faites recuire avant de mettre en pot

- Prévoyez une ou deux pincées de bicarbonate de soude dans le cas au contraire où des fruits pas assez mûrs 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

Vérifiez la fermeture des « potiotis » le lendemain . S’il y a quelques ouvertures intempestives, restérilisez « classiquement » vos bocaux 1/2 heure ... Et lorsqu’ils sont froids, vous avez des réserves pour les « zokazou » ... ou s’il n’y en a qu’un, voir 2 ??? Testez tout de suite votre travail ... et laissez-les au frais entre les usages : ce ne sont pas des confitures « vraies ». Il n’y a pas assez de sucre, elles auraient tendance à « tourner »

Pensez à noter sur chaque bocal son contenu car certaines confitures se ressembleront beaucoup . Étiquetez-les donc pour les retrouver sur les étagères du « ricantou »

## 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 . Citres (2%), oranges (8;2%) , 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 on doit quand même friser entre 25 et 35 % 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 1.5 et 2 grs de sucre. Consollez-vous une confiture classique peut plafonner à 80 % ! Alors prenez-vous par la main ... et assumez ...

vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**