



CONFIT DE POIRES ET PATATES DOUCES mode LVC

Un délicieux "confit" qui vous servira tant sur des tartines sympathiques que pour faire des desserts originaux, voir des "accompagnements" ou des sauces sortant des sentiers battus ... et ce là un bon moyen de faire plus douce la vie de tous les jours après tout

INGRÉDIENTS:

des poires (**note 1**)

épices douces (note 3)

éventuellement du jus de citron frais

des patates douces (**note 2**)

un rien [de potion du diable](#) (au goût)

MÉTHODE :

LES POIRES :

Si vous en trouvez dans votre jardin ou sur le marché, récupérez-en donc quelles que unes . 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. De même un degré de maturité des fruits différent peu apporter un peu d'acidité nécessaire et dans ce cas vous n'aurez pas besoin d'apport 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 !



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 !

Si vous pouvez garder la peau des fruits que vous avez pelé par goût et pour une présentation meilleure, sachez que vous pouvez les joindre aux pépins dans le petit sac de cuisson car la peau contient aussi de la pectine

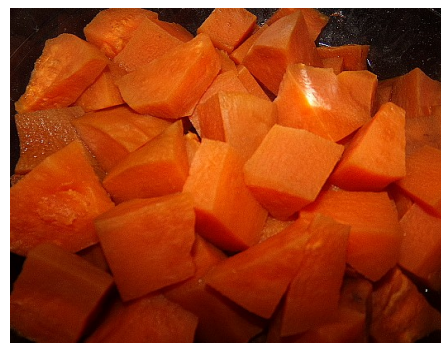
Coupez vos fruits en cubes pas trop gros : si vous destinez votre confit à des tartines les morceaux doivent être de taille compatible avec le toast !

Ayant des fruits sains, pour moi j'ai gardé la peau et mon cher "vieux hibou" aimant les confits "fluides", comme je mixe le tout en fin de cuisson, je ne me pose pas le problème de la taille des morceaux !

LES PATATES DOUCES :

Il existe des couleurs très différentes de chair pour les patates douces et le goût de la chair est différent . Selon vos goûts (ou le contenu de votre panier "retour du jardin ou du marché" vous aurez donc une couleur et un goût de confit futur différent. En principe, la chair blanche est plus fade et donne un confit plus terne, la violette est plus "typée" et donne un confit foncé . La jaune est plus "acidulée" et la rose plus "douce" mais ses deux sortes donnent un confit d'une couleur franche et un goût net . Elles se marient bien avec la poire .

La aussi coupez des morceaux pas trop gros pour la même raison que les poires



T.S.V.P -->>

CUISSON :

ASTUCE DE LVC : Faites cuire un cube de poire et un cube de patate douce de même volume dans un petit pot dans votre cher FAO : si les deux cuisent de la même façon, c'est le plus simple

Sinon faites pré-cuire un peu soit les poires, soit les patates douces dans une jatte au FAO afin que leur cuisson ensemble soit homogène

Pour moi, j'ai fait précuire les deux jusqu'à ce que les deux "fondent" pareil

Si possible dans un cuveau de cuivre qui transmet une chaleur plus régulière, avec un fond d'eau (ça empêche les fruits d'attacher" au démarrage de la cuisson) , "montez" vos fruits mélangés sur un feu moyen pour en démarrer la cuisson

Notez que pour moi, j'ai utilisé ici un faitout en inox car j'ai fait cuire mon confit dans le four et donc ... il fallait que ça rentre !

Laissez mijoter à feu vif jusqu'à ce que vos fruits commencent à se "défaire" 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 la plus souvent que vous utiliserez votre "confit"

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 mais "en légèreté" si vous souhaitez par la suite garder des morceaux de fruits

ET LÀ deux solutions :

1/ De jour, en surveillant sans consistance que vous souhaitez. Vous maximum pour la mise en pots



arrêt jusqu'à ce que vous ayez la monterez juste la température au

2/ Le soir, vous enfournez à 80° et vous laissez "glouglouter" besoin de surveillance car la marmite Le lendemain matin on remet sur le la mise en pots

votre marmite dans un four à 70 toute la nuit tranquillement : pas a partout la même température ! feu pour une cuisson vive pour

Lorsque votre consistance vous satisfait, additionnez PRÉCAUTIONNEUSEMENT de quelques gouttes un rien [de potion du diable](#) . Vous savez que c'est très fort . Soyez précautionneux (se) car un excès gâcherait tout votre travail. Vous connaissez [la cuiller à tester](#) ou [les potiots à tester](#) de LVC : c'est le moment de vous en servir

Laissez "gorgolar" pour que les goûts soient bien harmonisés et 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 "boâtes" ([voir en tête des notes techniques](#).) et dès qu'elles sont prêtes vous pourrez commencer vos pots de confits . Les bocal seront brûlants en sortant du FAO , utilisez vos [gants mode LVC](#)

Videz soigneusement le peu d'eau qui reste éventuellement au fond du bocal ...

T.S.V.P -->>

... et secouez le couvercle qui a souvent aussi des gouttes de la vapeur qui a stérilisé le bocal avant d'y verser **votre confit bien bouillant** .

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 il ne vous reste plus qu'à les ranger dans le "ricantou" pour les "ZOKAZOU"

NOTES TECHNIQUES :

BOÂTES , 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 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) Les poires peuvent être celles de votre choix mais rappelez-vous que le goût d'un fruit cuit n'est pas celui d'un cru ! Par exemple j'adore la "Louise bonne" crue pas très mûre et en cuisson elle est meilleure mûre . De même la "poire du curé" est très bonne "au couteau" et bien fade cuite tandis que la "beurrée Hardy" gagne en "tonus" à la cuisson ! En somme , comme d'habitude TESTAT !

(Note 2) Les patates douces doivent être choisies fermes, "craquantes" . Certes l'évaporation du jus à la cuisson sera plus longue mais la chair sera bien plus délicate

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 poire frise les 15 à 18 % de glucides et la patate douce selon les espèces de 20 à 25 % de glucides. Ajoutons que la cuisson a concentré le tout de 30 à 40 % on doit friser les 40 % 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