



## CONFIT de fruits du "vieux Hibou" "VELOURS D'ABRICOTS FRAISES"

Un des premiers "confits" de fruits d'été et pour lequel vous découvrirez une "variante" délicieuse à utiliser tout au long de l'année ! (voyez en bas ... c'est la surprise !)

### INGRÉDIENTS:

des abricots (note 1)  
un peu de sucre (note 3)

des fraises (note 2)  
poivre rose (note 4)

### MÉTHODE :

#### LES ABRICOTS

Vos abricots bien mûrs seront rincés si nécessaires (si vous ne saviez pas, ni quand, ni comment ils ont été cueillis) en laissant l' "embryon" de queue lorsqu'il existe : l'eau risque moins de rentrer dans la fruit . Séchez-les

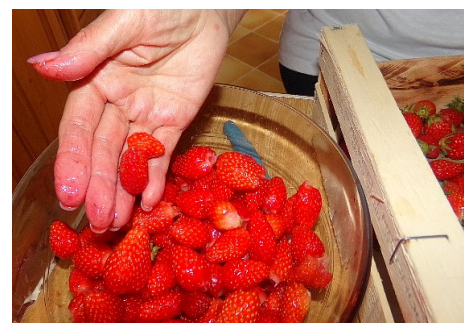
Si vous les avez cueillis et qu'ils sont propres, essuyez-les juste si nécessaire car la très fine pellicule de pruine qui reste gardera le goût du fruit et en plus elle aidera à la "prise" de votre "velours"

Coupez-les en quartiers (en faisant bien attention cette fois à enlever le petit bout de pédoncule ... s'il en restait) . Récupérez quelques noyaux que vous casserez avec votre "[KASNOISOS](#)" pour récupérer les amandons . Vous pelerez soigneusement ces derniers si vous souhaitez les "récupérer" pour les rajouter en fin de cuisson . Sinon laissez-les intacts et mettez-les tout près dans [un sac de cuisson de LVC](#) . Autre avantage de cette solution, vous pourrez joindre les graines de baies roses dans le sac et il n'y aura plus de risque de débris dans votre "velours".

Vous pouvez recouper les quartiers en petits bouts de la grosseur des fraises, surtout si vous souhaitez en garder une partie sous forme de "compotée" . Vous aurez ainsi une cuisson homogène

#### LES FRAISES

Comme les abricots, s'il s'agit de fruits cultivés sans risque de "pollution" ([voir nettoyage des légumes](#)) je vous propose de ne pas les laver et si vous devez le faire au moins **faites-le sans enlever les queues** pour que l'eau rentre moins et qu'elle n'enlève pas le goût de vos fruits



Si certains fruits étaient plus gros coupez-les de façon que vos morceaux soient de taille homogène afin que la cuisson soit elle-même régulière

Selon vos goûts et vos choix futurs vous pourrez choisir plusieurs modes de cuisson

T.S.V.P -->>

## CUISSON :

Mélangez délicatement vos fruits dans une bassine.

### MAIS

si vous avez remarqué en les préparant que les fraises étaient d'une variété plutôt ferme, et inversement vos abricots très mous (voir l'inverse) : vous choisirez au contraire de faire "fondre" d'abord un peu le fruit le plus ferme puis au bout d'un moment vous ajouterez le deuxième

### Méthode classique



"Perchez" votre confiturier sur la "mijoteuse de LVC" ou, comme sur la photo, pour une bassine plus haute, sur votre grill de fonte retourné à l'envers : la surface de contact étant plus grande, la zone du fond de la casserole présentera moins de zone de "surchauffe" donc de risque de "collage"



Mettez un très petit fond d'eau . Dès que l'eau bout le "confiturier" est en température . Baissez le feu, déposez votre sac de cuisson avec amandes et épices et versez vos fruits (voir au dessus), soit les uns après les autres, soit mélangés **doucement**

Laissez vos fruits mijoter "douçêtement". Ils vont peu à peu libérer leur jus et lorsque le niveau arrive à presque couvrir les fruits, baisser encore le feu **au maximum** ... Et SURVEILLEZ . Brassez délicatement en frottant le fond de la bassine avec votre cuillère en bois pour que ça n'attache pas car ce "confite" cuit d'un coup

Les fruits changent de couleur ils et si vous le jugez vous pouvez alors sucre . Des doses très très légères : "empâter" les fruits

N.B : Vous pouvez remplacer le bicarbonate de soude à DOSE neutraliser l'acidité (vous verrez "ça tout l'ensemble" . Et laissez seulement ça ne se sentira pas mais



deviennent plus roux . GOÛTEZ saupoudrer (**note 2**) d'un peu de ça doit "couper" l'acidité mais pas

"sucrage" par un "nuage" de HOMEOPATIQUE : il va mousser) . Touyez délicatement "gourgouler a pitchoun foc" : non votre cuisinée sera très douce

(MAIS Attention c'est incompatible avec certains traitements médicaux : voir votre toubib !)

Vous pouvez, à ce niveau, si vous souhaitez, utiliser votre "compotée" dans un dessert, prélever du confit avec ses fruits. A servir bien frais avec un "fraîchet maison" pour un dessert délicat

Pour le reste, laissez "confire" **MAIS SURVEILLEZ** car le confit risque de prendre d'un seul coup... et d'attacher. Et ce serait dommage . Lorsque la consistance semble bonne, comment vérifier si c'est cuit ?? Sortez une soucoupe du congélateur , versez une goutte de confit, remettez au frais quelques instants ... et regardez : si en passant votre doigt dans la goutte de confit il reste une trace : c'est cuit

Maintenant vous montez le feu pour vous permettre de retrouver très vite l'ébullition du confit , indispensable à la mise en pot . Gardez l'ébullition jusqu'au dernier pot en "tuyant" sans arrêt

vous pouvez mettre en pots voir (**Note A**) dès que la cuisson de votre confit est à point

### Méthode "CHOUETTE FATIGUÉE"

Vérifiez que votre bassine à confiture tient bien à plat dans votre four (à thermostat) même fermé

T.S.V.P -->>

Mettez un très petit fond d'eau dans votre bassine à confiture sur le feu . Dès que l'eau bout dans le confiturier il est à bonne température . Baissez le feu, déposez votre sac de cuisson avec amandes et épices et versez vos fruits (voir au dessus), soit les uns après les autres, soit mélangés **douce**

Mettez votre four à chauffer à 80°

Laissez vos fruits mijoter "douce". Ils vont peu à peu libérer leur jus et lorsque le niveau arrive à presque couvrir les fruits, baisser encore le feu **au maximum**... Les fruits changent de couleur ils deviennent plus roux . **GOÛTEZ** et si vous le jugez vous pouvez alors saupoudrer d'un peu de sucre ( **note 2**) Des doses très très légères : ça doit "couper" l'acidité mais pas "tuer" le goût des fruits

Maintenant vous glissez votre bassine à confiture dans le four chaud

Au bout d'un bon 1/4 d'heure vérifiez que tout va bien et en particulier brassiez délicatement en frottant le fond de la bassine avec votre cuillère en bois pour vérifier que ça n'a pas attaché . Fermez la porte et ...

allez dormir et laissez faire le temps en baissant le four à 60°

Le lendemain matin , regardez bien : il ne doit plus guère y avoir de jus , les fruits sont bien dorés . Vérifiez la cuisson . Sortez une soucoupe du congélateur , versez une goutte de confit, remettez au frais quelques instants ... et regardez : si en passant votre doigt dans la goutte de confit il reste une trace : c'est cuit

Si vous trouvez que c'est trop juste un petit galop à feu vif va vous permettre de vous retrouver très vite à la bonne consistance . Vous passez à la mise en pot en gardant l'ébullition jusqu'au dernier pot en "tuyant" sans arrêt

Bon maintenant vous mettez dans vos bocaux voir **(Note A)** dans les notes techniques .

### **Les deux méthodes de cuisson donnent de bons résultats**

**Maintenant il y a deux possibilités :**

1 / Vous mettez votre confit tel quel dans vos bocaux : il y aura encore des morceaux même s'ils sont mollets.aissez sur le feu pour que ça continue à cuire et verser dans le bocaux

2 / Passez un coup de "girafe" bien partout, laissez sur le feu pour que ça continue à cuire et verser le VELOURS ABRICOTS FRAISES obtenu dans vos bocaux

La première version est plutôt destinée aux tartines du matin mais vous pouvez toujours si nécessaire la passer au mixer pour vous en servir pour d'autres usages

La seconde est toute prête pour farcir des gâteaux, accompagner des glaces ou des brioches, des gâteaux type 4/4 , savarins etc ..

ou SERVICE: épicée et relevée à l'aide de votre poudre de Perlimpimpin à vous , votre "velours" devient une délicieuse sauce d'accompagnement pour vos aubergines grillées, grillades de bœuf ou de porc et un délicieux allié pour vos sauces d'hiver

### **NOTES TECHNIQUES :**

**(Note A ) 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 2 à 3 minutes .

Sortez-les avec un gant de LVC 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 ;

Verser la confiture brûlante avec votre entonnoir LVC . Essuyez bien le bord (et la zone de vissage du pot) avec un linge humide afin que le sucre cristallisé plus tard ne "bloque" pas l'ouverture du pot .

Fermez fermement et retournez le pot sur le linge dans un plateau . Mettez les pots au frais

**SANS BOUGER et N'Y TOUCHEZ PLUS JUSQU'À DEMAIN !**

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

## NOTES TECHNIQUES : suite

(note 1) Méfiez-vous de certains abricots "modernes" qui ont les joues bien rouges, paraissent bien mûrs et en fait sont verts . Ils ne muriront pas : s'ils deviennent mous c'est qu'ils sont déjà en train de pourrir à l'intérieur ! Ils garderont même bien cuisinés un goût amer ... et ça ne vaut pas la peine de vous donner tant de mal !

En revanche, si vous connaissez un vieux jardinier qui a de vieux arbres ... ça sera un délice même si il y en a quelques uns d'un peu entamés par les guêpes : elles ne sont pas folles ... les guêpes: elles choisissent les meilleurs !

(note 2) Les fraises ? Les garriguettes ayant dépassées l'âge de la protection de la "marque" sont dans le "domaine public" et on en trouve très facilement pour la confiture . Leur goût acidulé est très agréable frais mais cuites elles sont pleines d'eau et sans grand parfum . Si tel est votre cas, mettez d'abord "fondre" les abricots , puis ajoutez les fraises et faites bien "confire" le tout

Essayez, si possible, de trouver des vieilles variétés qui ne "murissaient" pas uniformément , qui n'étaient pas toujours "régulières" mais qui avaient de la "tenue" à la cuisson et dont le parfum se "concentrait" en même temps que le fruit

(note 3) Du sucre "muscovado" serait le mieux approprié pour un goût subtil mais si vous n'en trouvez pas , utilisez du bon vieux sucre "cristal", le sucre à confitures de nos grands mères que vous risquez de trouver chez votre vieil épicier

(note 4) Vous pouvez utiliser les baies roses "directement" mais dans ce cas il vous faut les pulvériser au maximum avec votre "[moulin de LVC](#)" et même au besoin fignoler votre "farine" dans le mortier car votre poudre doit être impalpable pour qu'on ne la retrouve pas sous la dent

Ou bien, utiliser le [sac de cuisson de LVC](#) : vous aurez le goût mais pas de "foncilles"

## NOTES DIÉTÉTIQUES



### **C'est fini il ne vous reste plus qu'à les ranger**

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. Les fraises contiennent peu de sucre ( 5 % ) et les abricots seulement 9 % certes, mais même si vous avez "oublié" le sucre, le "velours" s'est concentré . On peut, dans ce cas considérer que le volume étant réduit d' environ au tiers, la teneur moyenne du "velours" est de 21 % d'hydrate de carbone . Ce n'est donc pas nul, mais vu la quantité que vous allez absorber ce n'est pas dramatique ! Surtout si vous l'utilisez comme condiment ou en sauce d'accompagnement de grillade ... allez, nous dirons que... si vous êtes raisonnable sur la quantité c'est ... presque régime nah !

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**