



CONFIT DE FRUITS D'ETE

PRUNES de St JEAN aux épices

Quel bonheur quand apparaissent au jardin du "vieux hibou" ces petites merveilles, des petites prunes quasi sauvages et qui tombaient des branches pour les amoureux juste pour les feux de la St Jean...

Je vais bien vite vous donner la fiche d'un confit avec lequel vous ferez non seulement un délicieux dessert mais aussi quelques "boîtes" qui vous permettront de les retrouver pour des dîners d'amoureux cet hiver ou des tartines somptueuses pour vos petits visiteurs

INGRÉDIENTS:

des prunes de ST Jean ou (note 1)
un peu de sucre brun (note 2)
noix de muscade en poudre

cannelle en poudre
coriandre en poudre

MÉTHODE :

Pour le ramassage ? :

si l'arbre est petit, à la main en tenant le panier sous les branches car le fruit se détache facilement lorsqu'il est mûr

Sur les plus vieux, plus grands? trouvez des morceaux de filet de protection des arbres contre la grêle: c'est grand, assez léger et relativement facile à déployer sous les arbres, surtout à deux . À défaut, pensez à de vieux draps propres (ça se lave parfaitement à la machine :voir les taches de fruit sur [la fiche de nettoyage de LVC](#))

Lorsque votre "piste d'atterrissage" est prête, secouez doucement les branches en les agrippant avec un crochet manché (une fourche courbe fera parfaitement l'affaire) ... comme un coup de vent d'été . Mais pas trop fort quand même : le prunier est un bois fragile . Certes il serait très aisé cette année de ramasser les prunes ... mais ce serait la dernière fois

À la fin regroupez le filet ou le tissu et "versez" doucement dans un plateau où il vous sera facile de trier et d'enlever brindilles et fruits défectueux ... voir quelques insectes . Ils "fileront" au plus vite : dommage ils se régalaient ... de ces fruits délicieux qu'avaient "entamés" quelque oiseau

Il est clair que ces petits fruits ne peuvent être dénoyautés :

premièrement il ne resterait presque plus rien de la pulpe qui "partirait" avec le noyau
deuxièmement vous priveriez votre confiture de la plus grande partie de son parfum :



c'est comme l'os pour la viande, c'est le long du noyau que se concentre le "meilleur"

Si vous le pouvez, ne les lavez pas : la "pruine" (la pellicule blanche , une cire poudreuse qui est sur les fruits les protègent des excès de chaleur ou d'humidité) prouve que vos fruits sont au meilleur de leur forme . Gardez-la si vous le pouvez : non seulement ça ne gâche pas le goût du fruit , au contraire . En plus, cela aidera à la "prise" de votre futur "confit"

Mettez dans une jatte et "saupoudrez" de [sucre parfumé LVC](#) (comme vous saleriez, pas plus) pour qu'ils donnent leur jus . Couvrez d'un film étirable et laissez les 4 heures AU MOINS au frais (pas au frigo , il faut que le fruit "travaille" correctement) dans le "ricantou" ou dans [la glacière de LVC](#)

Lorsque vous "récupérez" vos fruits ils ont "rendu" du jus : c'est tout à fait normal plus ils seront mûrs plus ce sera le cas . NE SURTOUT pas le jeter : c'est du "concentré" de parfums

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

CUISSON :



"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 et versez vos prunes doucement (avec le jus qu'elles ont déjà rendu et elles ont souvent gardé la praline (photo 3))



Laissez vos fruits mijoter doucement . Ils vont "éclater" peu à peu en libérant leur jus et lorsque le niveau monte :

Ajouter très peu de vos épices (note 3) et voir (photo 3)

**On peut toujours en rajouter
jamais en enlever**



PHOTO 2
gardez bien la praline qui c'est conservé

PHOTO 3
saupoudrez d'épices déjà mélangées

Au bout d'un moment le "jus" est bien "remonté" : vous pouvez alors ajouter le sucre selon vos goûts en sachant que pour un confit il ne faut que "couper" l'acidité du fruit, pas lui enlever son goût ! Je vous conseille moins de 5 à 10 % du poids pour un confit à utiliser frais

Couvrez d'un grand couvercle et patientez ... Peu à peu les fruits vont commencer à "mijoter" dans leur jus qui prendra de plus en plus de volume . Laissez faire à tout petit feu , "al pitchou foc"



Peu à peu la consistance des fruits va changer (leur couleur aussi)

Vous pouvez à ce niveau, si vous souhaitez utiliser votre confit dans un dessert, prélever du confit avec ses fruits.

Et laisser le reste "confire "



Methode bis Vous pouvez aussi enlever les fruits suffisamment cuits et les mettre de côté . Pendant le temps nécessaire , découvrez et laissez s'évaporer le jus jusqu'à la consistance qui vous convient à feu vif . Puis vous réunirez fruits et "jus" concentré

MAIS SURVEILLEZ car le confit risque de prendre d'un seul coup ... et d'attacher . Mais vous avez le temps ... de lire quelques trucs sur le site de LVC ou de lui envoyer un mail ...à la.vieille.chouette@wanadoo.fr

NB : Certains fruits vont vous demander 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

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



Methode bis

Lorsque le "jus" sera bien concentré vous rajouterez les fruits que vous aviez sortis tout à l'heure avec votre "araignée" (ou une écumoire)

Les fruits auront "rendu du jus" . C'est normal



Vous remettrez en cuisson les deux ensemble mais ATTENTION ça va aller vite , Brassez délicatement en frottant le fond de la bassine avec votre cuillère en bois pour que ça n'attache pas

En goûtant vous trouvez votre confit à votre goût : quel que soit le degré de cuisson , si ça vous plait c'est **votre** confit . Même "trop liquide" il sera délicieux en particulier pour accompagner une glace .

Dans ce cas, si vous voulez le manger tout de suite et chaud (ça renforce l'acidité) vous pouvez mettre **un minimum de** bicarbonate de soude : ATTENTION ça "mousse" énormément et il "neutralise" l'acide

C'est cuit Comment vérifier ?? 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

Bon maintenant vous mettez dans vos bocaux voir **(Note A)** dans les notes techniques . Versez la confiture brûlante avec votre **entonnoir LVC** . Fermez fermement et retournez le pot sur le linge dans un plateau . Mettez-le au frais **SANS BOUGER**

N'Y TOUCHEZ PLUS JUSQU'À DEMAIN !

Lorsque vous allez coller vos étiquettes
METTEZ bien en fushia en cyan , en **gras** ou en GROS
comme vous voulez **AVEC NOYAUX** car sinon ...
un dentier coûte cher et un ami perdu ça n'a pas de prix!

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

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n'avez pas de prunes de St Jean dans votre jardin ... ce qui a toutes les malchances d'être le cas , regardez au marché : il y a parfois des personnes "mas joves" (pas jeunes !) qui portent des petites prunes sauvages , des myrobolants qui seront presque aussi bons

(note 2) Du sucre roux fond très facilement et son parfum de caramel ira bien avec ces prunes . Vous pouvez envisager la mélasse, (la vraie si vous en trouvez c'est aussi un goût agréable) ,voir du miel . Mais Attention ça ajoute de l'eau dans vos fruits donc poursuivez la cuisson

(note 3) cannelle , coriandre et noix de muscade seront utilisées en plus ou moins grande quantité selon vos goûts . Vous mélangerez vos poudres à l'avance pour faciliter leur mélange futur dans le confit . Pensez simplement que comme votre jus va réduire il ne faut pas mettre trop d'épices pour ne pas "étouffer" le goût de vos prunes !!

Vous pourrez toujours en rajouter et donner quelques bons bouillons avant de mettre en pots éventuellement mais vous ne pourrez pas en retirer

T.S.V.P -->>

(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 et tout de suite vous remplacez par la confiture en ébullition . Fermez le couvercle et retournez sur le linge .

OUBLIEZ-LES JUSQU'AU LENDEMAIN

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 . Les prunes ne seraient pas "dangereuses" mais leur sucre se "concentre" en cuisant et nous en avons ajouté un peu donc comptons ensemble environ 10% de sucre par kg de fruit frais .

Après cuisson le confit représente 25 à 40 % de sucre . Pour le "confit" le moins "évaporé" on a encore 20 à 30% de sucre

DONC en fin de cuisson pour une cuillère à café contenant environ 5 à 6 grs de "confit" comptez dans votre calcul journalier une cuillère = entre 1.3 et 3 grs de sucre selon sa cuisson . Consolez-vous une confiture classique peut plafonner à 80 % !

C'est à vous de faire vos calculs et de voir si c'est compatible avec le reste de votre menu . Ou alors prenez-vous par la main ... et assumez

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A



Chez la vieille chouette les confitures sont rangées dans des étagères de verre pour voir les piles dessus et dessous : pour choisir!