



CONFIT de fruits du "vieux Hibou"

CONFIT PRUNES BLANCHES et ABRICOTS au miel de romarin

Dans le jardin du "Vieux Hibou" il y a des vieilles prunes blanches sauvages, pas très "déterminées" mais avec un vrai bon goût d'antan . Alors la "vieille Chouette" a pensé que ce serait bien dommage de ne pas en profiter encore un peu cet hiver

J'avais mis de côté des morceaux d'abricots dans mon "coffre aux trésors" pour des sauces je les ai utilisés . Et le résultat est si convaincant que je recommencerais l'an prochain

INGRÉDIENTS:

des prunes "blanches" (note 1)
un peu de sucre cristal (note 2)

des quartiers d'abricot congelés
+ ou – de miel (note 3)

MÉTHODE :

Pour le ramassage ? :

Les vieilles prunes anciennes se ramassent à la main , pas question de les laisser se décrocher toutes seules et de les recueillir dans un linge quelconque : ça ne marche pas . Il faut les mé-ri-ter

Et comme le noyau tient dans le fruit comme le fruit sur la branche : ils ne peuvent pas être dénoyautés :

Comme vous les avez cueillis à la main ils sont parfaitement sains : la "pruine", cette pellicule blanche de cire poudreuse sera préservée . Ainsi non seulement ça ne gâche pas le goût du fruit , tout au contraire cela aidera à la "prise" de votre futur "confit"

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**



Laisser vos fruits mijoter "doucement". Ils vont "éclater" peu à peu en libérant leur jus et lorsque le niveau arrive à presque couvrir les fruits, baisser le feu au maximum ... Et sortez de la lecture ... ou une recette de LVC à prévoir pour le dîner du soir



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

Au bout d'un certain temps le "jus" est bien "remonté" , Il recommence même à "redescendre" : il s'évapore .

Les fruits changent de couleur ils deviennent plus roux . Laissez dorénavant le couvercle "entr'ouvert" et dès que le niveau du jus baissera à demi-fruits, faites un "trou" au milieu et déposez vos morceaux d'abricots congelés . Mettez très peu de sucre cristal : comme vous saleriez assez votre plat . Il ne faut que "couper" l'acidité du fruit, pas lui enlever son goût ! Je vous conseille moins de 5 % du poids pour un confit à utiliser frais

Remettez mijoter sous le couvercle et patientez ...Laissez faire à tout petit feu , "al pitchou foc" Les fruits vont commencer à changer de consistance ... et de 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 "

MAIS SURVEILLEZ

car le confit risque de prendre d'un seul coup... et d'attacher. Et ce serait dommage

Lorsque la consistance est très ferme ,vous pouvez mettre en pots dès que la cuisson de votre confit est prête



MAIS SI VOUS LE SOUHAITEZ , lorsque la consistance est très ferme , vous allez pouvoir ajouter le miel . Mettez chauffer le pot de miel dans le FAO (ou éventuellement dans une casserole d'eau en ébullition).

Vous ne devez le verser QUE CHAUD . Le miel va "délayer" le fond de confit : c'est normal il contient beaucoup d'eau. Vous allez donc devoir prolonger la cuisson jusqu'à la consistance voulue. 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

Je ne donne, volontairement jamais la durée de la cuisson. Certains fruits vont vous demander une journée sur le feu . 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 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



photo 1



photo 2



photo 3

NB : Pensez à bien essuyer le bord des traces de sucre éventuelles (photo 2) pour éviter que le couvercle ne se "colle" trop !

Bon maintenant vous mettez dans vos bocal voir **Note A** dans les notes techniques .

T.S.V.P -->>

Versez 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 !

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 blanches dans votre jardin ... vous trouverez sûrement à cette saison des "précoces" qui feront l'affaire ... Sinon au marché vous risquez de trouver quelques prunes plus ou moins sauvages auprès d'un vieux monsieur timide, assis en retrait . Il ne les vend pas chères et cela arrondi sa maigre retraite : prenez donc tout le lot, vous penserez à lui cet hiver !

(note 2) Du sucre cristal , du vrai , vous savez celui qui "craque" sous la dent et "givre" si bien les verres . On en trouve encore parfois chez les épiciers de campagne . Et il ira parfaitement bien : lorsqu'il est fondu, ici , en principe le fond de cuisson est prêt

(note 3) Le miel puisqu'il faut le chauffer, profitez-en donc pour utiliser celui "qui a tourné en sucre" . Un bon point : s'il a fait des jolis cristaux avec le temps c'est qu'il était de qualité . Profitez-en pour le "récupérer". Mais Attention ça ajoute de l'eau dans vos fruits donc poursuivez la cuisson

(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 et les abricots (moins sucrés) ne seraient pas "dangereux" mais leur sucre se "concentre" en cuisant et nous avons ajouté du miel ... qui est bien sucré lui aussi

Après cuisson le confit représente 35 à 50 % 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 2.5 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 vos menus : allez, soyez ferme car c'est votre santé ... juste un tout petit peu ... pour vous assurez que vous allez régaler, amis, conjoints enfants ... et les "anciens" dont c'était le "goûter" favori !

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A