

Douceur d'ananas au chocolat blanc, crème glacée coco

L'ananas est un fruit exotique qui termine toujours très agréablement un repas en apportant une petite touche d'acidité et de légèreté. Associé à la douceur de la noix de coco il fait de ce dessert un voyage culinaire vers les tropiques. La crème glacée ne nécessite pas l'utilisation d'une sorbetière, juste un passage au congélateur!

La recette doit se préparer la veille: en effet beaucoup d'éléments, comme la crème de noix de coco, nécessitent un temps de prise de quelques heures.



Douceur d'ananas au chocolat blanc, crème glacée coco

Ingédients: pour 6 personnes

1/ pour la mousse d'ananas

- un ananas détaillé comme suit: 650g de chair d'ananas frais pour la purée d'ananas et 6 tranches fines d'ananas pour le montage de la mousse. Un gros ananas vous donnera environ 700 g de chair. Si vous désirez simplifier un peu la recette, achetez en épicerie fine une bonne confiture à l'ananas: elle remplacera aisément la purée dont vous avez besoin pour la mousse.
- 200 g de sucre blanc (pour la purée d'ananas: 200g de sucre pour 650 g de fruit) et 2 c à s pour la caramélisation des tranches d'ananas
- 140 gr de chocolat blanc en pistoles ou rapé
- 150 g de crème liquide entière
- 2,5 feuilles de gélatine
- 20 gr de beurre
- une gousse de vanille



Ingrédients pour la mousse

2/ Pour la crème glacée coco

- 2.5 dl de lait de coco
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre semoule
- 1 feuille de gélatine



ingrédients crème glacée
coco

3/ Pour le crumble

- 40 g d'amandes effilées
- 40 g d'amandes en poudre
- 40 gr de farine
- 40 g de beurre pommade (bien ramolli mais pas fondu)
- 40 g de sucre



ingrédients crumble

Matériel:

- un mixeur plongeant et à fouet
- une maryse
- moules antiadhésifs en forme de demi sphère (type Flexipan) de deux tailles différentes: un grand pour la mousse d'ananas et un plus petit pour la crème glacée coco.



moule
antiadhésif
en forme de
demi sphère

Préparation:

1/ la mousse d'ananas

- A l'aide d'un grand couteau coupez le haut (côté feuilles) et le bas de l'ananas.



Coupez le haut et la base de
l'ananas

- Coupez les cotés de l'ananas en prenant bien soin

d'enlever tous les « yeux » de ce dernier.



Coupez les cotés de l'ananas

- A l'aide d'un grand couteau qui coupe bien (ou avec une trancheuse) coupez 6 tranches fines d'ananas.



Taillez 6 tranches fines dans l'ananas

- Dans une grande poêle faire chauffer à feu doux une belle noix de beurre (20g) et y faire revenir les tanches d'ananas environ 6 mn de chaque côté. Saupoudrez alors de 2 bonnes c à s de sucre semoule et faire caraméliser. Elles doivent être devenus bien tendres.



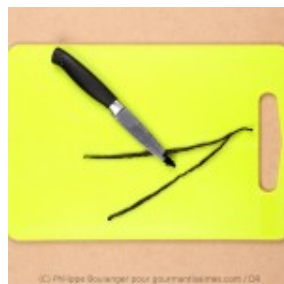
Faire cuire et caraméliser
les tranches d'ananas

- Ôtez les tranches du feu et utilisez les pour tapisser l'intérieur des moules en forme de demi sphère (le grand modèle). Réservez au frais.



Tamisez les grands dômes de
tranches d'ananas

- Fendre la gousse de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau prélevez les graines.



gratter la
gousse de

vanille

- Coupez le reste de l'ananas en cubes (n'utilisez pas le cœur de l'ananas qui est assez dur et très fibreux).
- Dans une casserole versez la chair de l'ananas (environ 650 g), 200 g de sucre, les grains de vanille avec la gousse.



versez les cubes d'ananas,
le sucre et la vanille dans
une casserole

- Faire compoter 40 mn à feu doux.
- Ôtez la gousse de vanille puis mixer l'ananas à l'aide du mixeur plongeant. La purée est prête. Réservez en 100 g pour la recette et quelques cuillerées pour le dressage (une par assiette dressée): versez le restant dans un bocal: cela fait une excellent compote pour le petit déjeuner ou mélangez la à un yaourt, c'est délicieux...



Mixez l'ananas cuit

- Déposez les feuilles de gélatines dans un petit récipient rempli d'eau froide pour les ramollir (environ 10 mn).



hydratez les
feuilles de
gélatine

- Remettez la purée d'ananas (100g) dans une casserole et faire réchauffer à feu très doux: la préparation doit être seulement réchauffée et ne doit pas bouillir.



Réchauffez la purée d'ananas

- En dehors du feu ajoutez le chocolat blanc en pistoles ou râpé. En effet le chocolat blanc est très fragile et supporte mal la chaleur: plus il est coupé petit, plus il fondra vite. Mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Au besoin remettez de temps à autre la casserole sur le feu pour faire remonter le mélange en température.



Ajoutez le chocolat blanc à la purée tiède

- Quand le chocolat a complètement fondu ajoutez la gélatine ramollie et essorée.



Ajoutez la gélatine

- Débarrassez dans un grand bol



Débarrassez dans un grand bol

- Fouettez alors la crème liquide en chantilly.



Montez la chantilly au batteur électrique

- Mélangez alors délicatement avec une maryse la chantilly au mélange purée d'ananas/chocolat blanc qui doit être retombé en température (vers 35°). Si vous incorporez la chantilly à un mélange trop chaud elle retombera.



Incorporez la chantilly

- Votre mousse est prête: versez la dans les moules tapissés de tranches d'ananas et mettre au frais (frigo) au moins 6 h.



Versez la préparation dans les moules (grand modèle)

2/ la crème glacée coco

- Versez le lait de coco dans une casserole et amenez le à ébullition. Retirez du feu dès ébullition.



Portez le lait de coco à ébullition

- Dans un récipient versez le sucre et les jaunes d'œuf.



versez le sucre sur les jaunes

- Battez le jaunes d'œufs et le sucre : le mélange doit blanchir. Vous devez voir une différence de couleur avant et après: le mélange devient plus clair.



Au début les jaunes sont bien jaunes...



A la fin ils ont blanchi!

- Versez progressivement le lait chaud mais pas bouillant sur le mélange jaunes d'œufs/sucre tout en fouettant avec le mixeur.



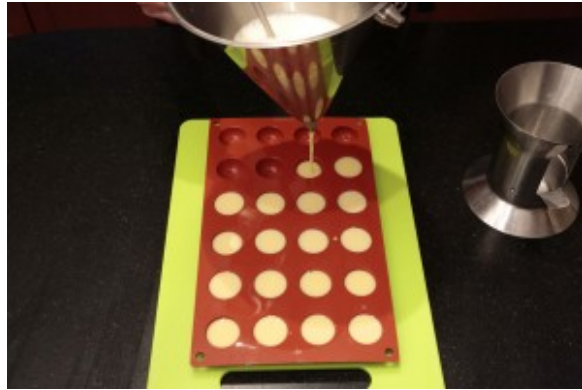
versez le lait de coco sur
les jaunes blanchis

- Ajoutez la feuille de gélatine ramollie et essorée.



Ajoutez la feuille de
gélatine ramollie

- Versez dans des petits moules en demi sphère et faire prendre au congélateur.



Versez la crème coco dans les sphères de plus petit diamètre

3/ le crumble

- Préchauffez le four à 180°
- Faire revenir les amandes effilées à sec dans une poêle pour les torréfier. Surveillez et et mélangez régulièrement pour éviter que certaines soient brûlées et d'autres pas cuites! Réservez.



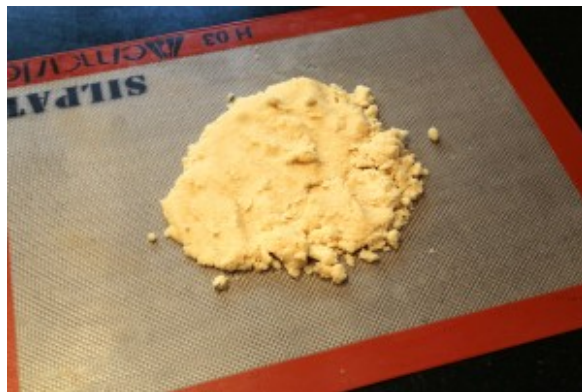
amandes grillées

- Dans un grand bol mélangez les amandes en poudre, la farine, le sucre et le beurre ramolli avec vos doigts; la pâte doit avoir un aspect sablé.



bien mélanger avec les
doigts

- Déposez la pâte sur une feuille anti adhésive (silpat ou papier cuisson).



poser le mélange sur une
surface anti adhésive

- Posez dessus un feuille de papier cuisson et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie écrasez la pâte finement. Votre cuisson sera uniforme et prendra moins de temps.



posez une feuille de papier
cuisson sur la pâte



étalez la pâte finement

- Retirez le papier cuisson du dessus de la pâte.



retirez le papier

- Enfourner environ 10 mn à 180°: chaque four étant différent je vous conseille de surveiller la cuisson. Quand la pâte est dorée retirez la du four et laissez refroidir: elle est molle en sortant du four mais refroidie, elle sera croustillante.



la pâte à crumble est cuite

- La pâte refroidie, écrasez la entre vos doigts avec les amandes effilées que vous avez grillées à la poêle. S'il vous en reste, ce crumble se conserve très bien dans une boîte hermétique.



mélangez amandes effilées
grillées et crumble

Dressage :

- Dans une assiette faire un trait de purée d'ananas à l'aide d'une cuillère.



déposez une cuillère de
purée d'ananas et lissez
avec le dos de la cuillère

- Saupoudrez l'assiette de crumble.



Saupoudrez de crumble

- Déposer un dôme de mousse d'ananas dessus.



ajoutez le dôme de mousse
d'ananas

- Puis déposez 3 petits dômes de crème glacée coco de part et d'autre de la ligne de purée d'ananas.



Puis déposez 3 petits dômes de crème glacée coco

- Décorez avec des feuilles de menthe ou de verveine.



décorez avec des feuilles de verveine

Comment choisir un bon ananas?

L'ananas ne murissant plus une fois cueilli, il est important de bien le choisir! Ne vous fiez pas à la couleur de son écorce: certaines variétés restent vertes même quand elles sont mûres. Il doit être lourd en main, avec des feuilles vertes et luisantes et exhaler un parfum agréable. Un petit plus: si ses feuilles intérieures sont faciles à détacher , vous pouvez être sûre que votre ananas est mûr.

Le saviez vous ?

L'ananas est originaire d'Amérique du sud où il était cultivé par les indiens. C'est Christophe Colomb qui découvrit le fruit lorsqu'il découvre cette dernière.. Ce n'est qu'au 18^e siècle que l'on commence à le cultiver en Europe : les premiers ananas mûris en serre ont été présentés à Louis XV en 1733.

Poulet basse température, couscous au parfum d'orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d'orientt est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n'est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Difficulté: moyenne

Ingrédients (6 personnes):

Pour le poulet:

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne (à demander à votre volailler) ou un blanc par personne.
- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre

Pour la sauce:

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

Pour la garniture:

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe (vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame

Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!
- film étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique basse température:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des

liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Préparation:

Pour le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillerées de ras el hanout. Mélangez bien le tout.
- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes (2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.
- Mettez le poulet (blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.

Pour la garniture:

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de le faire brûler. Réservez.

- Taillez les échalotes en tout petits dés.
 - Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
 - Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.
-
- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.
 - Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.
 - Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.
 - Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.
 - Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.
 - Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la réchaufferez au moment de servir.

Pour la cuisson du poulet:

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.
- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à

former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante (la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).

- Faire de même pour chaque morceau de poulet.
- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:
 1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
 2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisez 1h 30 à 68°.
 2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.
- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
 - Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine.

En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever (protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).

- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser...

Pour la sauce:

- Ciselez la menthe
- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.
- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.
- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.
- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.
- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.

Dressage:

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de

couscous.

- A l'aide d'un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.
- Décorez avec un ou deux abricots secs.
- Faire un trait de sauce à l'aide d'une cuillère.
- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d'un peu de fleur de sel.
- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.

Le saviez-vous?

Le **ras el hanout** est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d'épices ou les épiceries orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes (jusqu'à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres (noir, cubèbe, long ...), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc...Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.

Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de

cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.

Ingrédients (4 personnes):

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

Matériel:

- un mixeur
- une écumoire

Préparation:

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.
- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.
- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.
- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.
- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.
- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.
- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.
- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème (plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

Dressage:

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

Le saviez vous?

Cerfeuil....Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longtemps mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

Confiture exotique au parfum de fraise

Cette confiture acidulée aux fruits exotiques est adoucie par la fraise qui se marie à merveille avec la mangue et l'ananas.

D'autre part n'oubliez pas que faire sa confiture est un jeu d'enfant. Il serait dommage de s'en priver, plutôt que d'acheter des confitures du commerce pour lesquelles on vous fait payer l'eau et le sucre au prix des fruits! Sans compter les colorants et autres conservateurs.

Ingrédients:

- un ananas
- une mangue
- un citron vert
- une quinzaine de fraises
- une gousse de vanille
- sucre: il vous faudra 400 gr de sucre par kilo de fruits épluchés
- une cuillerée à soupe de **pectine**.

Matériel:

- un faitout
- des pots à confiture ou bocaux de conserve que vous aurez préalablement ébouillantés
- un mixeur
- une petite râpe

Préparation:

Commencez par découper l'ananas.

- A l'aide d'un grand couteau coupez le haut (côté feuilles) et le bas de l'ananas.



- Coupez les cotés de l'ananas de manière à ôter la peau en prenant bien soin d'enlever tous les « yeux » de cette dernière.



- Coupez ensuite les côtés de l'ananas en prenant soin d'ôter le centre de celui ci qui est dur et très filandreux. Puis détaillez en cubes. Réservez.

- Épluchez la mangue avec un éplucheur.
- Puis détaillez la en morceaux: commencez par les cotés en longeant le noyau central puis détaillez les tranches obtenues en dés. Réservez.
- Équeutez les fraises. Réservez.
- Coupez la gousse de vanille en deux à l'aide d'un petit couteau et grattez chaque côté pour récupérer les graines. Réservez graines et gousse ouverte.
- Râpez le citron vert avec une petite râpe et pressez le pour en extraire le jus. Réservez.
- Dans un grand faitout versez l'ensemble des fruits (ananas, mangue, fraises, jus de citron vert, zestes de citron vert, grains de vanille et la gousse de vanille ouverte) que vous aurez pesés au préalable. Ajoutez le sucre dont la quantité dépendra du poids des fruits (400g de sucre pour un kilo de fruits épluchés). Puis rajoutez la cuillerée de pectine en poudre.
- Faire cuire à feu doux pendant 45 mn. Laissez un peu refroidir (cela vous évitera de vous brûler en manipulant la compotée de fruit bouillante).
- Versez dans le mixeur et mixez la préparation en ayant ôté au préalable la gousse de vanille. Cette opération n'est pas indispensable: personnellement je préfère des confitures onctueuses donc je les passe au mixeur. Mais si vous préférez avoir des morceaux je vous conseille de couper vos fruits en tous petits dés lors de la découpe et de ne pas mixer la préparation. Vous pouvez également en mixer la moitié et la mélanger aux petits dés de l'autre moitié: tout dépend de votre goût!
- Versez dans les bocaux de conserves et réservez. Votre confiture est prête. C'est tout simple et tellement plus

savoureux!

Petits plus et conseils pour la réussite de vos confitures:

▪ 1 /La pectine

La pectine...c'est une substance soluble et gélatineuse plus ou moins abondante dans les pépins, la peau et la chair de la plupart des fruits. Chauffée avec du sucre elle se gélifie d'autant mieux que l'acidité du fruit est importante.

Les fruits riches en pectine sont souvent très acides. Ils donnent donc une confiture qui prend facilement et ne nécessite pas d'additif.

En revanche si on utilise des fruits peu acides, il devient nécessaire de compenser en rajoutant soit du jus de citron, de la pectine, du sucre gélifiant ou encore des fruits riches en pectine (pré ferez alors les pommes et les coings qui n'ont pas un goût particulièrement prononcé et ne dénatureront pas la saveur que vous désiriez au départ).

Voici une petite liste sur la teneur en pectine des fruits qui pourra vous aider si vous désirez faire vos confitures et vos propres innovations de mélange de fruit:

Fruits à faible teneur en pectine:

ananas, sureau, brugnon, cerise, châtaigne, figue, fraise, fruit de la passion, kiwi, mangue, melon, pêche, poire, potiron, rhubarbe et tomate.

Fruits à teneur moyenne en pectine:

abricot, framboise, mandarine, mûre, myrtille, nêfle, raisin, reine-claude, framboise.

Fruits à teneur élevée en pectine:

airelle, cassis, citron, citron vert, coing, groseille, groseille à maquereau, orange, pamplemousse, pomme, prune.

- N'oubliez pas que les fruits encore verts sont plus acides et donc plus riches en pectine que ceux ayant atteint leur complète maturité ou qui sont très murs.

▪ 2/ Le sucre

- Pour une longue conservation on doit ajouter 375 gr de sucre pour environ 500 gr de fruit. Comme mes confitures sont consommées très rapidement je préfère mettre moins de sucre (400 gr pour 1 kilo), c'est tout aussi bon et bien moins calorique.
- Si vous désirez utiliser des fruits surgelés utilisez systématiquement du sucre gélifié (spécial confiture): en effet les fruits perdent de leur pectine lors de la congélation.
- N'oubliez pas de bien ébouillanter vos bocaux avant utilisation: arrosez les abondamment d'eau bouillante et laissez égoutter sur un torchon propre avant de les remplir.