Do it Yourself

Comment conserver ses fruits ? Confitures, sirops et fruits confits

Préparés en confitures, sirops et fruits confits, les fruits peuvent se conserver tout l'hiver. Nos recettes pour les cuisiner.

Préparer des confitures pour conserver ses fruits

Confitures, gelées, sirops, fruits confits… Après une abondante production de saison, on peut transformer ses fruits en délicieuses préparations sucrées. Le sucre étant un conservateur naturel, c'est aussi un bon moyen de les conserver tout l'hiver.

Le sucre, en grande quantité, limite le développement des microorganismes. Il sublime et **conserve aussi toute la saveur** des fruits et légumes préparés en confiture, gelée, sirop ou en les faisant confire. Même après un an, une confiture de fraises bien préparée et bien conservée a toujours le goût de fraises. Par contre, toutes les préparations nécessitent de la chaleur et **consomment** donc **de l'énergie**.

Pour ne pas abuser de ces gourmandises sucrées, on alterne avec d'autres méthodes de conservation.

Sommaire :

- Quel type de sucre utiliser ?
- Confitures et gelées

    - Obtenir la bonne consistance
- Sirops de fruits
- Fruits confits
- Avec modération

- - - - - - - - -

Quel type de sucre utiliser ?

Il existe de nombreuses sortes de sucre. En règle générale, on utilise du sucre cristallisé blanc, c'est-à-dire du sucre raffiné. Mais on peut préférer du sucre plus naturel, comme du sucre roux ou du sucre intégral (rapadura, muscovado…). Il existe aussi des alternatives à indice glycémique plus bas que le sucre ordinaire, comme le sucre de coco ou de bouleau, voire du miel.

Il faudra néanmoins adapter sa recette car les sucres possèdent chacun :

- un goût propre. Par exemple, le sucre intégral a une saveur typique qu'il communique aux préparations.
- un pouvoir sucrant. Celui du sucre de bouleau est 30 à 50% plus élevé que celui du sucre blanc ou roux à la cuisson.

De plus, varier les quantités de sucre peut jouer sur la durée de conservation. Certaines préparations se gardent moins longtemps si on diminue le pourcentage de glucide. Pour rendre le milieu hostile aux microorganismes, **la teneur en sucre doit être de minimum 65% en fin de cuisson**.

Confitures et gelées

On peut préparer des confitures et gelées à partir de nombreux fruits ou de légumes : fraises, framboises, cerises, groseilles, pommes, poires, oranges, tomates, rhubarbe, courgettes, kiwis, ananas, cassis, mûres, sureau…

La différence entre les deux préparations dépend de la composition : **on laisse les morceaux de fruits dans les confitures** tandis qu'**on utilise uniquement le jus pour les gelées**.

Confiture ou gelée, le principe consiste à chauffer les fruits pour éliminer une partie de leur eau. Le sucre se lie alors à l'eau restante, ce qui entrave la prolifération des microorganismes.

Recette pour une confiture de fraises :

1. **Laver puis équeuter** 500 g de fraises. Couper les plus grosses en deux.
2. **Saupoudrer** d'environ 350 g **de sucre** roux.
3. Couvrir et **laisser macérer** au frigo toute la nuit.
4. **Stériliser les bocaux** en les plongeant (ouverts) 10 minutes dans l'eau bouillante. On n'oublie pas de stériliser aussi le couvercle. Puis les laisser sécher sur un linge propre, ouverture vers le bas.
5. **Récupérer le jus** sucré et **le faire cuire** avec le jus d'un citron et une petite dizaine

de pépins de pommes pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le jus épaississe. Retirer les pépins.
6. **Ajouter les fraises et laisser mijoter** en remuant jusqu'à bonne consistance. Pour tester la texture, verser quelques gouttes sur une assiette très froide (placée au réfrigérateur). Si les gouttes figent, c'est prêt.
7. **Enlever l'écume** de la confiture puis **verser dans les bocaux stérilisés** et secs.
8. **Fermer et retourner les bocaux** pendant minimum 10 minutes pour bien stériliser le tout.
9. **Étiqueter** les pots et les ranger dans un endroit sombre, sec et frais. Les confitures **se conservent un an**. Attention, si des petites bulles apparaissent dans les bocaux, la confiture est contaminée. Il faut la jeter.

La recette se décline en fonction des fruits utilisés. On réalise la majorité des confitures et gelées sans macération. Certaines demandent plus de sucre, pas de pépins de pommes ou de jus de citron…

Pour extraire le jus des fruits et réaliser des gelées, différentes solutions existent. On peut :

- utiliser un extracteur ;
- faire chauffer à feu vif les fruits pour qu'ils éclatent et puis en filtrer le jus ;
- cuire les fruits pauvres en eau (comme les pommes et les coings) dans de l'eau avant d'en récolter le jus.

Obtenir la bonne consistance

Parfois, c'est le drame, la confiture ne « prend » pas.

Tout ça dépend de la teneur des fruits en pectine. Cette substance est un gélifiant naturel qui assure la bonne tenue des confitures et gelées. Les fruits acides comme les groseilles, les pommes, les coings ou le citron en contiennent naturellement une bonne quantité. D'autres fruits en manquent, comme les fraises, les poires, la rhubarbe et les cerises. Les ananas et les kiwis en sont même dépourvus. Ils ont alors besoin d'un petit coup de pouce pour faire de belles confitures et gelées.

Pour obtenir une belle texture, on ajoute :

- le jus d'un citron ;
- quelques épluchures et pépins de pommes ou de coings ficelés dans une gaze pour pouvoir les récupérer ;
- de l'agar agar, un gélifiant à base d'algues qu'on trouve facilement en magasin bio ;
- ou du sucre gélifiant, pour autant qu'il soit à base de pectine naturelle.

Sirops de fruits

Fraises, framboises, mûres, groseilles, cassis, baies de sureau… se prêtent bien aux sirops maison.

Les réaliser est très simple :

1. **Mélanger** 1 kg de **sucre** et 1 kg de **fruits écrasés**.
2. Laisser **macérer** 24h au frigo.

3. **Porter à ébullition** puis laisser frémir pendant 5 minutes.
4. Pendant ce temps, **stériliser une bouteille en verre**. On la plonge ouverte 10 minutes dans l'eau bouillante puis on la laisse sécher sur un linge propre, ouverture vers le bas. On n'oublie pas de stériliser aussi le couvercle.
5. **Filtrer** le mélange à l'étamine et faire à nouveau **bouillir** le jus pendant 5 minutes.
6. **Retirer l'écume**.
7. **Verser** dans la bouteille puis fermer.

Les sirops **se conservent un an fermés et 4 mois au frigo après ouverture**.

Ils s'utilisent dans des cocktails mais aussi sur des glaces, des fruits, du riz au lait, de la panna cotta…

On peut aussi réaliser des **fruits au sirop**. On cuit alors les fruits dans un mélange fait de sucre et d'eau. Mais le moyen de conservation n'est plus le sucre seul, il est nécessaire de stériliser la préparation.

Fruits confits

Réaliser des fruits confits est plus complexe. On utilise la méthode du confisage. Selon leur type, leur taille et leur teneur en eau, les fruits passent dans plusieurs bains dont la teneur en sucre augmente progressivement, jusqu'à ce que le sucre remplace complètement l'eau des fruits.

On trouve de nombreuses recettes de fruits confits sur internet. Comme cette recette d'orangettes.

Avec modération

On tend à manger trop de sucre. L'OMS « recommande de ramener l'apport en sucres libres à moins de 10 % de la ration énergétique totale chez l'adulte et l'enfant. Il serait encore meilleur pour la santé de réduire l'apport en sucres à moins de 5 % de la ration énergétique totale, soit à 25 grammes (6 cuillères à café) environ par jour. »[1]

Ces petites douceurs sucrées sont donc à consommer avec modération !

Plus d'infos

- Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?, notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (lacto-fermentation, conservation au vinaigre, à l'huile, à l'alcool, congélation...).
- Le traité de la conservation aux éditions France loisirs, 2012.
- « Gâteaux et douceurs à IG bas », Chioca Marie, éd. Terre vivante, 2016.

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/comment-conserver-ses-fruits-confitures-sirops-et-fruits-confits