

Les fiches pratiques de la Maison

N° 10

« Manger des fruits et des légumes de saison toute l'année : c'est possible ! »

Comment faire ses propres conserves et confitures ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Les étals des primeurs regorgent de fruits et légumes de saison, mûrs à point... n'hésitez plus, réalisez vos propres conserves et confitures pour déguster toute l'année, facilement et à moindre coût, les fruits et légumes essentiels pour la santé !

Comment préparer ses conserves ?

Stérilisation des bocaux



- ↳ Laver les bocaux, et les plonger 10 min dans de l'eau bouillante.
- ↳ Laisser sécher sur un torchon sans les essuyer.
- ↳ Pour une stérilisation au four : enfourner les 10 min à 150°C (th. 5).

Préparation des légumes ou des fruits

- ↳ Les produits doivent être frais, à maturité, pas abîmés, pas congelés.
- ↳ Eplucher et nettoyer les fruits et légumes.
- ↳ Certains légumes doivent être au préalable blanchis (les haricots verts par exemple).
- ↳ Plonger les légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée, pendant 10 min, puis les refroidir aussitôt sous l'eau froide.



- ↳ Disposer les fruits ou les légumes dans les bocaux stériles, sans les écraser.
- ↳ Les recouvrir avec une solution salée ou sucrée (en laissant 1 cm d'espace libre entre le liquide et le couvercle).
- ↳ Bien essuyer le bord du bocal, placer les fermetures (rondelles en caoutchouc ou plaquette ébouillantée) et couvrir.

Stérilisation des conserves



- ↳ Placer une grille ou un torchon dans le fond de la cocotte-minute, et poser les bocaux dessus.
- ↳ Bloquer les bocaux avec des torchons pour éviter les chocs.
- ↳ Recouvrir d'eau (qui doit être à la même température que les bocaux).
- ↳ Porter et maintenir l'eau à ébullition. Laisser cuire à feu doux 40 min environ (la durée varie selon les aliments à stériliser) : le temps est décompté à partir du moment où la soupape laisse s'échapper de la vapeur.
- ↳ Sortir les bocaux en prenant soin de ne pas se brûler.
- ↳ Laisser refroidir à température ambiante.
- ↳ Coller une étiquette indiquant le contenu et la date de fabrication.



Comment faire ses confitures ?

Les fruits doivent être frais et assez mûrs sans être abîmés. Il ne faut pas utiliser de produits congelés ou qui ont été décongelés. Les fruits doivent être lavés et égouttés. Selon le cas, on enlève la peau, les pépins ou les noyaux. Ils peuvent être laissés entiers ou coupés en morceaux.

Préparation des pots

- ↳ La première étape est de préparer les pots et leur couvercle : les laver très soigneusement et les rincer sous l'eau chaude.
- ↳ Plonger les 10 min dans de l'eau bouillante pour les stériliser.



Cuisson de la confiture

- 1 kg de fruits • 800 g de sucre • jus de citron.
- ↳ Commencer la cuisson sur feu vif, puis baisser le feu pour que la confiture n'attache pas.
- ↳ Tout au long de la cuisson, remuer la confiture avec une grande cuillère en bois et retirer l'écume avec une écumoire.
- ↳ Pour contrôler la cuisson et la consistance de la confiture, il suffit d'en verser un peu sur une assiette froide : si la confiture est bien cuite, elle glisse lentement dans l'assiette et se fige rapidement. Si la confiture est trop liquide, c'est souvent parce que la cuisson a été insuffisante. Il suffit alors de prolonger la cuisson.



Mise en pots

- ↳ Une fois la cuisson terminée, remplir les pots stériles avec la confiture encore chaude : tenir les pots avec des gants et remplir avec une petite louche.
- ↳ Ne pas hésiter à bien les remplir, car la confiture se tasse en refroidissant (mais laisser quand même un espace en haut d'1 cm).
- ↳ Bien essuyer les bords, visser immédiatement les couvercles.
- ↳ Attendre 5 min, puis retourner les pots tête en bas pendant 15 min (le vide d'air assure la stérilisation).
- ↳ Avant de ranger les pots, y coller des étiquettes avec le nom de la confiture et la date.



Calendriers saisonniers

Fruits

	Printemps	Eté	Automne	Hiver
Abricot	✓	✓		
Ananas	✓			✓
Cerise	✓	✓		
Châtaigne			✓	
Clémentine			✓	✓
Coing			✓	
Figue		✓	✓	
Fraise	✓	✓		
Framboise		✓	✓	
Fruit de la passion	✓			✓
Goyave	✓			✓
Kiwi			✓	✓
Mangue	✓	✓		
Melon		✓		
Orange				✓
Pastèque		✓		
Pêche		✓	✓	
Poire		✓	✓	
Pomelo	✓		✓	✓
Pomme	✓	✓	✓	✓
Prune		✓		
Raisin		✓	✓	
Rhubarbe	✓	✓		



Légumes

	Printemps	Eté	Automne	Hiver
Artichaut	✓	✓		
Asperge	✓			
Aubergine		✓		
Betterave			✓	✓
Brocolis		✓	✓	
Carotte	✓	✓	✓	✓
Chou-fleur	✓	✓	✓	
Concombre	✓	✓		
Courgette	✓	✓		
Endive			✓	✓
Epinard	✓		✓	
Haricot vert		✓		
Petits pois	✓	✓		
Poireau	✓		✓	✓
Poivron		✓		
Pomme de terre	✓	✓		
Radis noir et rose	✓			✓
Tomate	✓	✓		

