Faites vos fruits confits « maison »

Avec leurs couleurs éclatantes et leur texture fondante, les fruits confits se dégustent seuls ou en accompagnement de gâteaux, cakes, glaces, sans oublier la traditionnelle galette des rois. Leur réalisation est simple même si elle demande un peu de patience.

Pour réaliser des fruits confits, le principe est de remplacer l'eau contenue dans les fruits par du sucre qui est un excellent conservateur. On parle alors de « confisage ». Les fruits confits peuvent se conserver pendant des mois, voire des années, dans une boîte ou un bocal bien hermétique, à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière.

Ingrédients (4 personnes)

-250 g de fruits épluchés (pensez à enlever les pépins et les noyaux).

Gardez les petits fruits entiers (les cerises, par exemple). Pour les abricots, les prunes ou les melons, coupez-les en deux ou en tranches.

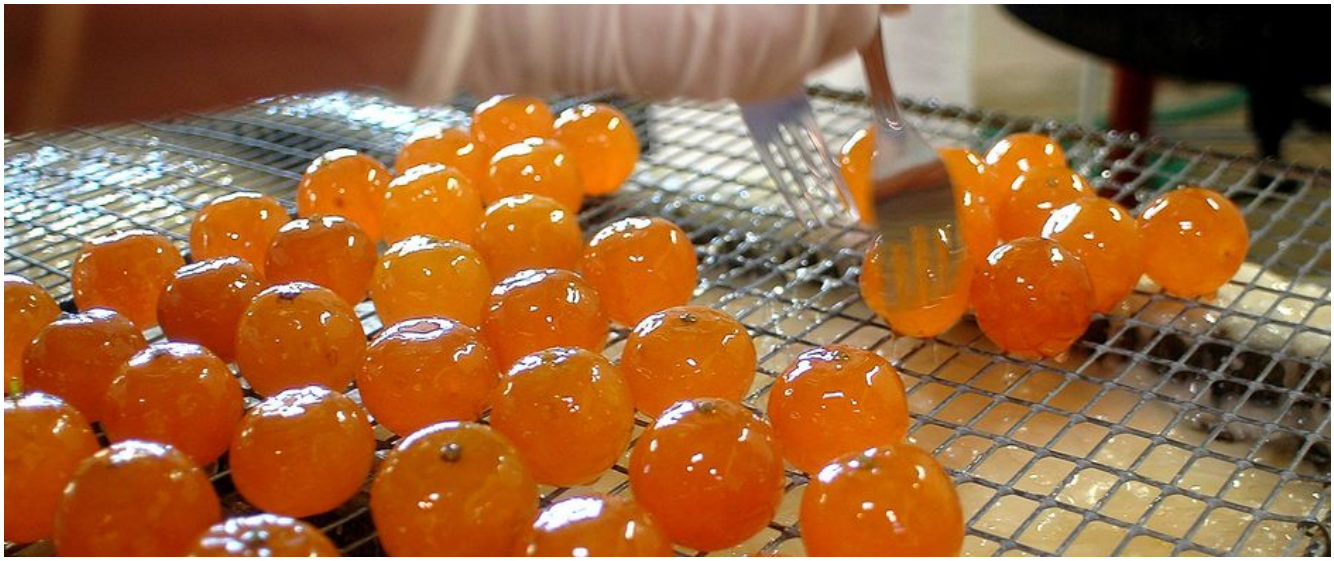
- 290 g de sucre
- 15 cl d'eau

Une préparation en 6 étapes

- 1-Faire fondre dans une grande casserole 120 g de sucre, dans 15 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 2 minutes, jusqu'à ce que le sirop épaississe.
- 2-Retirez la casserole du feu et trempez les fruits préparés et découpés dedans. Laissez les fruits immergés pendant 24 heures.
- 3-Le lendemain, égouttez les fruits puis laissez-les sécher dans un panier (conservez bien le sirop). Ajoutez 30 g de sucre au sirop et portez à ébullition pendant 1 minute. Versez ce nouveau sirop sur les fruits et laissez reposer à nouveau 24 heures.
- 4-Répétez cette action durant les trois jours suivants (avec le même dosage de sucre)
- 5- Ajoutez 50 g de sucre et faites bouillir. Ajoutez alors les fruits dans la casserole et laissez frémir 2 minutes. Versez le tout dans un bol et laissez reposer encore 2 jours.
- 6- Déposez les fruits égouttés sur une plaque de four et enfournez 5 à 10 minutes à 50°C. Laissez refroidir et dégustez vos fruits confits !

Quels fruits choisir ?
Choisissez de beaux fruits, mûrs à point, sans tâche ni défaut. Si vous

souhaitez confire des écorces d'agrumes (citron, orange, citron vert), l'idéal est d'utiliser de préférence des fruits bio. Les fruits pouvant être confits sont nombreux. Outre les agrumes, notamment la mandarine, vous pouvez aussi confire les fruits des terroirs vauclusiens : melons, cerises, abricots, prunes, figues, mais aussi plus exotiques comme la papaye ou l'ananas.



Pour réaliser des fruits confits, le principe est de remplacer l'eau contenue dans les fruits par du sucre qui est un excellent conservateur.

DÉPARTEMENT DE VAUCLUSE
Rue Viala - CS 60516
84909 Avignon Cedex 09