



## FRUITS D'ÉTÉ EN CONSERVE



Conservation :  
+ 1 an à température  
ambiante

Le **sucre** a bien mauvaise presse mais il a quand même son utilité lorsque vient le temps de **conserver les fruits**. Il leur permet entre autres de conserver **leur couleur et leur goût**. Imaginez des fruits en conserve dans l'eau... Par osmose, le sucre des fruits serait dilué dans le liquide, laissant un goût et une couleur plutôt fade. Dans le cas des confitures, la quantité de sucre peut dépasser la quantité de fruits afin de créer l'environnement nécessaire pour que la **pectine** prenne. Cependant, il n'y a pas que les confitures! Imaginez un gruau agrémenté de morceaux de fruits au goût tout-à-fait naturel.

Pour conserver les fruits, nul besoin d'ajouter beaucoup de sucre. On peut utiliser en guise de liquide **un sirop léger ou du jus de pommes**, idéalement frais. Ainsi, on se retrouve avec des morceaux de fruits assez croquants dont la teneur en sucre se rapproche de celle des fruits naturels. À ajouter dans le gruau, sur les desserts ou pour manger à la cuillère.



**Attention!** Moins on met de sucre, moins le produit se conservera longtemps une fois le pot ouvert, même au réfrigérateur. Cependant, la quantité de sucre n'affecte pas la durée de conservation avant l'ouverture du pot.

### LISTE DES INGRÉDIENTS

**1kg de pommes, de pêches ou de poires, avec ou sans la peau**

- ¼ de tasse de jus de citron
- 1 litre de jus de pommes frais OU 900ml d'eau mélangée à 100g de sucre
- Aromates au goût (basilic, gousse de vanille, cardamome, clou de girofle, cannelle, etc)

### LISTE DU MATÉRIEL

- 4-5 pots Mason de 500ml et leur couvercle
- Marmite à conserve
- Support à conserve
- Entonnoir à conserve
- Cuillère trouée
- Spatule non-métallique
- Petit chaudron



Cette recette fonctionne autant pour les **petits fruits** (canneberge, bleuet, fraise, framboise, cassis, gabelle, cerise de terre) que pour les **gros fruits coupés en morceaux**. N'hésitez pas à ajuster la quantité de sucre selon le fruit choisi (mettre beaucoup plus de sucre avec les cerises de terre et les canneberges, par exemple).



La  
**virée  
bocal**



## LA RECETTE

**1** Retirer le coeur et couper en morceaux d'environ 2-3cm.  
**Astuce :** pour conserver la couleur, asperger au fur et à mesure avec 1/4 tasse de jus de citron.

**2** Dans une marmite, mettre le support à conserve au fond et chauffer assez d'eau pour y plonger les pots Mason. Laisser réchauffer les pots.

**3** Dans un petit chaudron, chauffer le jus de pomme OU l'eau avec le sucre et les aromates choisis.  
Déposer ensuite les **morceaux de fruits** dans le chaudron, amener à **ébullition** et attendre que ceux-ci soient complètement **chauds** (environ 5 minutes).

**4** À l'aide d'une cuillère trouée, **retirer les morceaux de fruits chauds** et les entasser dans les **bocaux chauds** jusqu'à environ **2 cm du bord**.  
**Astuce:** Utiliser un entonnoir à conserves pour faciliter le travail.

**5** Verser le jus ou le sirop chaud sur les morceaux de fruits **jusqu'à 1 cm du bord**.  
À l'aide d'une spatule non métallique, **retirer les bulles d'air** qui auraient pu se former entre les morceaux de fruits.  
**Nettoyer les bords** du pot si ceux-ci ont été salis.  
**Refermer le couvercle** en serrant fermement la bague, sans toutefois forcer.

**6** Traiter **20 minutes dans un chaudron d'eau bouillante ou un bain de vapeur** prévu pour les conserves. Cette étape est nécessaire pour détruire les microorganismes nuisibles. Une fois le traitement terminé, sortir les pots et les déposer sur un linge propre. C'est le moment où les couvercles devraient émettre un "pop", signe du retrait de l'oxygène.



Cette étape est **très importante!**  
Elle permet au fruit de perdre son air, ce qui l'empêchera de flotter, de causer des débordements ou d'oxyder.

