

MARMELADE DE FRAISES



«Délicieuse, ta confiture! C'est à quoi?» Que dieu me préserve de recevoir de tels compliments (entendus autour d'une table d'hôtes pourtant gastronomique).

Du temps de ma mère, pour que les fruits «prennent» en confiture, il fallait ajouter beaucoup de sucre et les cuire longtemps. Et alors... macache les arômes du fruit! Contournons la difficulté. Ces bonbons de paradis que sont les fraises sont moulinés en coulis, que l'on additionne d'un peu de sucre (30% maximum) et d'un gélifiant. Cet ajout permettra de limiter la cuisson à un instant. Un coup d'ébullition et hop, on empote.

- 1 kg de fraises
- 200 g. de sucre complet bio
- le jus d'un demi-citron
- 1 sachet de Marmello n° 1 (gélifiant à base de pectine d'agrumes, en vente en magasins bio, que l'on peut remplacer par de l'agar-agar à raison de 6 grammes par kilo de fruits)
- La variante « gelée » est exposée dans la recette suivante.

1. Lavez et équeutez les fraises.
2. Moulinez-les à l'extracteur équipé du cône broyeur.
3. Ajoutez le jus de citron et 150 grammes de sucre. Faites chauffer en casserole jusqu'à ébullition en tournant régulièrement.
4. Lorsque le tout bout, versez le reste du sucre dans lequel vous aurez dilué au préalable le gélifiant, afin d'éviter les grumeaux.
5. Portez à nouveau à ébullition. Maintenez au moins 1 minute.

“ Cette marmelade est inratable, malgré sa faible teneur en sucre. Faire éclater en douceur les cellules des fruits permet de réduire le temps de cuisson à une minute. La pression à l'extracteur garde à la confiture une saveur et surtout une couleur fraîches qui vous raviront tout l'hiver.

PRINCIPES POUR LES GELÉES ET MARMELADES



1. Extraire le jus des fruits (gelée) ou broyer en douceur (confiture).

2. Faire chauffer la gelée ou le coulis, avec du sucre (plutôt complet, dose : 25%) et du gélifiant. Laissez cuire une seule minute.

3. Empotez, c'est pesé!