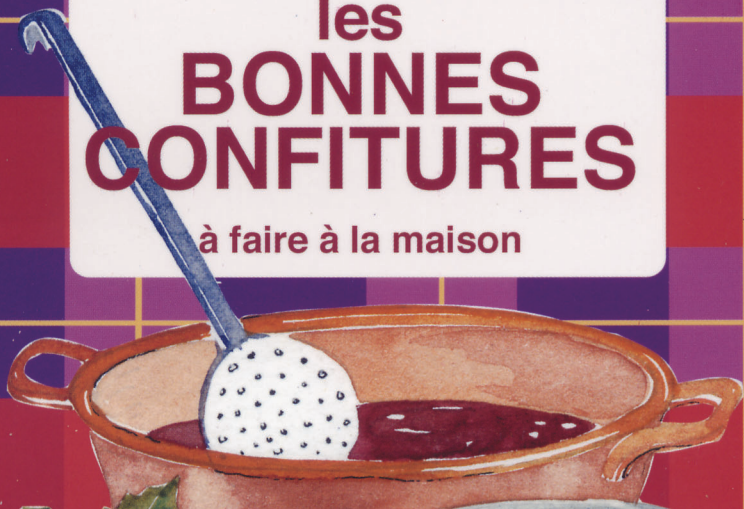


Les bonnes choses

LOUIS BELON

les
**BONNES
CONFITURES**

à faire à la maison



utoxie

Louis Belon

**LES BONNES
CONFITURES
à faire à la maison**

éditions d'utovie

**TABLE (abrégée)
des MATIERES**

Introduction	p. 5
1. Les composants	p. 9
2. La pratique	p. 23
3. Les recettes	p. 37
Conclusion	p. 113
Témoignage	p. 115
Faites vos confitures à cuisson douce	p. 116
Mes recettes	p. 117
Table détaillée	p. 119
Table alphabétique	p. 125

INTRODUCTION

La confiture est une conserve à base de fruits et de sucre : cette définition tirée du *Larousse Ménager* (éd. 1926) est assez générale pour être encore reprise telle quelle. Elle a le mérite d'être simple, mais bien trop générale pour en tirer quelque enseignement que ce soit. Car le problème est bien de savoir comment s'y prendre pour réussir sa confection et obtenir finalement un produit qui satisfasse notre gourmandise. Pour répondre à cette demande d'innombrables livres de recettes ont été publiés.

Les premiers que je connaisse sont *Le livre des farde-ments et confitures* de Michel de Notre-Dame, le célèbre Nostradamus, édité en 1552 et *Le livre des confitures et des confiseries* d'après le Cuisinier royal et bourgeois en 1712. Combien d'autres depuis ! Souvent fantaisistes, relevant parfois presque de la magie, pas toujours très précis, ces ouvrages n'abordent généralement pas les questions de fond et, même suivies méticuleusement, ces recettes peuvent conduire à des résultats aléatoires et parfois décevants.

Comme pour beaucoup d'autres "arts", la meilleure façon d'apprendre à faire des confitures serait de pouvoir suivre l'enseignement pratique d'un maître ; mais de tels maîtres sont rares et généralement jaloux de leurs secrets. Et méfions nous de nos grands-mères, qui n'étaient pas toutes forcément bonnes cuisinières, et ont souvent du mal à transmettre le fruit de leur longue expérience : on *voit* bien quand c'est *bon*, n'est-ce pas ?

Prenons une comparaison. Pour apprendre à nager, il est bon de connaître le milieu aquatique et d'apprendre

1. LES COMPOSANTS

Deux composants, et deux seulement, sont indispensables : les fruits et le sucre. Mais il peut être tentant, voire nécessaire, de faciliter la prise, parfumer, affiner le goût final par l'usage de différentes additions.

Ce sont donc 3 familles de composants que nous allons explorer :

- **Les fruits** : quels fruits choisir, et comment ? Au-delà, bien sûr, de l'arôme et du goût, différents pour chacun d'eux, et qui donnent à la confiture sa spécificité. Car outre que ces deux critères de choix dépendent dans une large mesure du lieu où l'on se trouve et de la saison, ils n'interviennent pas dans la réussite finale. On peut préférer le goût de l'abricot à celui de la fraise sans pouvoir affirmer pour autant que la confiture de l'un soit plus réussie que celle de l'autre. Nous n'en dirons donc pas davantage à ce sujet. Il s'agit ici de voir l'importance de l'aspect, de la maturité des fruits, par exemple, et de la préparation qu'il convient de leur faire subir avant de les confire. A ces critères de choix et de préparation s'ajouteront deux caractéristiques qui jouent un rôle essentiel : la teneur en pectine et l'acidité. Nous verrons ce qu'elles sont, et pourquoi et comment les utiliser au mieux.

- **Le sucre** : quel sucre utiliser et dans quelles proportions ? Il existe plusieurs sortes de sucres : quelles sont leurs caractéristiques, qu'est-ce qui les différencie, et finalement lequel choisir et comment ? Dissous dans l'eau le sucre donne un sirop qui assurera la conservation des fruits. La concentration finale de ce sirop est essentielle. Elle dépend de la quanti-

Les alcools (rhum, liqueurs, cognac, alcools blancs) épaulent ou exaltent des parfums qui, seuls, peuvent être un peu trop fades ou discrets. Ils sont à ajouter en petite quantité juste avant la mise en pot.

2. LA PRATIQUE

On distinguera trois étapes : la préparation du mélange, sa cuisson, et enfin la mise en pot. Mais pour les mener à bien il faut un outillage adapté.

- **les outils** : avant toute chose, il vaut mieux s'assurer avant de se mettre au travail qu'on disposera bien des outils nécessaires et bien s'organiser. Tous les outils dont nous parlerons ne sont pas indispensables et certains sont simplement pratiques. Mais on travaille mieux et avec plus de plaisir si l'on dispose d'un outillage bien adapté, sur un chantier propre et bien organisé.

- **la préparation** : la première étape est la préparation des fruits et leur mélange avec le sucre. Chaque fruit a ses caractéristiques propres (pépins, noyaux, épiluchures, etc...) On ne procède pas de la même façon pour faire une confiture ou une gelée.

- **la cuisson** : comment mener la cuisson, la suivre, éviter les accidents (débordement, caramélisation), que faire de la mousse, quand l'arrêter. Ces problèmes, évidents mais essentiels, seront abordés dans ce chapitre.

- **la mise en pot** : c'est la phase finale qu'il ne faut pas négliger. Plusieurs méthodes sont possibles : quels sont leurs avantages et leurs inconvénients, laquelle adopter ?

2.1. LES OUTILS

Il n'est point nécessaire, pour faire une bonne confiture, d'avoir un matériel extraordinaire. Ainsi s'il vous arrive, en

vacances, de cueillir quantité de belles mûres bien noires, vous pourrez toujours en faire de la confiture dans une casserole sur un réchaud de camping. Pris de court, obligé de vous passer de balance, vous évalueriez les quantités vous fiant à votre propre estimation. Le résultat ne sera jamais détestable. Mais si par miracle il s'avère divin vous serez incapable de le reproduire. Tant pis, bien sûr, profitez de cette joie unique qui vous est donnée. Il faut vivre dans l'instant.

Pour bien travailler et progresser, quelques instruments sont cependant utiles, voire indispensables, et leur choix mérite attention. Quels sont ces instruments, à quoi servent-ils et comment les choisir ? C'est maintenant à ces questions que nous allons essayer de répondre.

Dans la préface qu'il a écrite pour le *Livre des Confitures* édité par Robert Morel en 1967, Lucien Henry met « la balance d'abord, la montre en deuxième position, et la marmite en troisième... car une marmite on en trouve toujours ». Ce point de vue est discutable. Nous allons voir successivement ces instruments, leur importance et leur emploi.

2.1.1. La balance

Elle est indispensable, car sans elle, comment ajuster les proportions souhaitées de sucre et de fruit ? On peut la remplacer par un verre gradué pour le sucre, mais pas pour les fruits. N'importe quelle balance fera l'affaire, car on n'a pas besoin d'une précision fine. Une balance permettant préalablement la tare du récipient dans lequel on a mis les fruits est cependant pratique.

2.1.2. Le chaudron

Une bassine large convient mieux qu'un faitout haut et relativement étroit. Elle favorise l'évaporation de l'eau, évite que la mousse monte trop vite et déborde, assure une meilleure

homogénéité de la température du bain. Quel matériau choisir pour ce chaudron ? Éliminons l'aluminium dans lequel il sera difficile d'éviter que la confiture « attache » et caramélise au fond au cours de la cuisson. La fonte émaillée assure une bonne diffusion de la chaleur, et, si l'émail n'est pas rayé, ne réagit pas avec le contenu et n'attache pas. Mais l'idéal reste le cuivre. A cause de ses remarquables propriétés thermiques, d'abord, il permet d'éviter la présence de points chauds responsables de caramélisation ponctuelle. De plus il réagit avec le mélange de fruits sucrés pour se lier à la pectine ; il suffit pour s'en convaincre d'observer après cuisson la brillance des parois qui ont été en contact avec le bain. Cette réaction contribue à la prise de la confiture. Le choix d'une bassine en cuivre, justifié souvent par des raisons esthétiques ou traditionnelles, s'impose finalement par la qualité du résultat final.

2.1.3. La cuillère en bois

Elle est indispensable pour touiller et prélever des échantillons. Une cuillère est plus pratique qu'une spatule à cet effet. Elle doit être en bois pour éviter toute réaction avec la confiture et toute rayure de la bassine. Le manche doit être long, pour éviter les brûlures par projection de gouttes lorsqu'éclatent des bulles de vapeur à la surface en fin de cuisson. Quelle que soit sa longueur, il peut être utile de se protéger en outre la main d'un gant ou d'un chiffon (particulièrement lors de la préparation de pâtes de coing ou d'abricot). Il est bon d'avoir aussi à portée de main des maniques pour tirer vivement la bassine hors du feu en cas de débordement intempestif de mousse.

2.1.4. La terrine

En terre, verre ou plastique, elle s'impose pour la macération préalable des fruits avec le sucre. Il est préférable de ne pas utiliser la bassine à cet effet, car elle peut être attaquée par

3. LES RECETTES

Elles existent en nombre infini et il n'est pas question ici d'en donner une liste exhaustive, ce qui serait d'ailleurs bien difficile.

Il ne s'agit pas non plus de prétendre donner les meilleures : comment pourrait-on le faire, tant sont divers les goûts et les couleurs ! Pour chaque fruit, il n'est pas une recette **unique** ou **idéale**. Tout est question de goût : d'aucuns préfèrent les confitures plutôt liquides, d'autres bien gélifiées, ou plus ou moins sucrées. L'un attendra de la recette la certitude d'aboutir au succès, l'autre l'idée de départ qu'il modifiera et adaptera à son goût pour créer son propre domaine.

L'objectif visé ici, tout à la fois modeste et ambitieux, est de les satisfaire tous : que pour chaque recette les informations soient suffisamment claires pour en assurer la réussite ; que la variété des fruits traités couvre au maximum l'éventail de ceux que l'on peut trouver sous nos latitudes.

Dès que l'hiver perd sa rigueur et que les jours grandissent, les réserves de confitures faites l'an passé diminuent et il est temps de les reconstituer. Il n'est guère de temps mort tout au long de l'année pour faire des confitures, mais c'est tout de même lorsque le soleil est le plus généreux que l'on trouve le plus de fruits.

Nous avons choisi, pour présenter les recettes, approximativement l'ordre des saisons, partant du printemps avec la rhubarbe, pour finir avec l'orange qui annonce la fin de l'hiver. Nous y avons ajouté quelques recettes à base de bourgeons, pétales ou légumes plutôt que de fruits. Cet ordre n'est pas rigoureux, car les fruits n'arrivent pas à maturité au même ins-

RHUBARBE

*Ciel
Miel
Eveil
d'abeilles
Sous la pluie
le sol luit
Œuf rouge vert
surgi de terre
sous mes galoches
au son des cloches,
messagères affolées
sonnant Pâques à la volée
Fruit précoce du printemps
bourgeon soudain éclatant
buisson de membres cannelés
coiffés d'ombrelles crénelées.
Mise à mort de l'hiver qui s'achève
Submergé par le flux de la sève.
Eveille-toi, cours au jardin, va vite
Cueillir ces joncs, astiquer ta marmite.
Voici le renouveau, le temps des aventures :
Voici qu'est revenue l'heure des confitures.*



3.1. Rhubarbe *

Connue et utilisée en Chine depuis 4500 ans, il n'y a guère plus de deux siècles qu'elle est utilisée en cuisine. Avec ses larges feuilles, c'est une plante très décorative. Mais attention : ses feuilles sont toxiques ; on n'utilise donc que les tiges, après les avoir épluchées pour les débarrasser de leurs filaments ligneux.

La rhubarbe se prête à la préparation de diverses confitures, seule ou mélangée à d'autres fruits. Son goût acide et sa maturation étalée tout au long de l'année permettent nombre d'expériences et de combinaisons. En voici quelques exemples.

3.1.1. Rhubarbe seule

Ingrédients : 1 kg de dés de rhubarbe
650 g de sucre, 1 citron

- Couper la rhubarbe en dés en l'épluchant pour enlever les fils, et la blanchir (c'est-à-dire l'ébouillanter 30 secondes à une minute). L'égoutter soigneusement.

- Mettre à macérer ces dés de rhubarbe avec le sucre dans une terrine pendant 3 à 24 heures.

- Verser le mélange dans la bassine et faire bouillir 10 minutes, en ajoutant le jus du citron pour les 5 dernières minutes. Mettre en pot.

Remarques:

- le blanchiment préalable n'est pas indispensable
- après macération, on peut recueillir les dés de rhubarbe à travers une passoire, faire bouillir le sirop jusqu'au soufflé, y ajouter alors la rhubarbe et refaire bouillir 5 minutes. Ceci permet de garder les dés de rhubarbe entiers.

- on peut parfumer cette confiture en ajoutant pour la cuisson un bâton de vanille fendu ou une boule de gingembre

* Dans la même collection *Les Bonnes choses*, vous consulterez avec plaisir le délicieux livre de Mary Prior *La Cuisine de la rhubarbe*.

3.3. BANANES

C'est un très vieux fruit puisqu'on en trouve des traces fossilisées de l'ère tertiaire en Inde ; il est cultivé depuis longtemps dans ce pays : Alexandre, qui l'y découvrit, en interdit la consommation à ses soldats car il le jugeait trop indigeste. Bien connu aux Antilles où un proverbe créole dit : « Si Bon Dié ti jetté banane, fè'me pas tes yeux ; ouv'e ta bouche » il en fut dès le XIX^e siècle importé massivement en Europe par des navires bananiers refroidis à 12°. On le trouve maintenant toute l'année sur nos marchés.

Choisir des fruits jaunes bien mûrs, parfumés et sains.

La banane est un fruit qu'on imagine mal mettre en confiture. Elle donne cependant d'excellents résultats conjuguée à d'autres fruits, par exemple la rhubarbe (cf § 3.1.3). Les agrumes se marient aussi très bien avec elle.

3.3.1. Banane et citron

Ingrédients : 2 kg de bananes bien mûres

1 kg de sucre, 2 citrons

30 cl d'eau, 1 petit verre de rhum

Presser les citrons pour recueillir le jus et découper les zestes en lamelles. Faire bouillir ces zestes 30 minutes dans l'eau.

Pendant ce temps éplucher les bananes, les couper en rondelles et les arroser avec le jus des citrons.

Rajouter de l'eau au bouillon des citrons pour revenir à 30 cl, mettre dans la bassine les rondelles de banane, les zestes et le bouillon. Porter à ébullition et maintenir l'ébullition 30 minutes, en ajoutant le rhum 5 minutes avant la fin.

Mettre en pot.

3.4. FRAISES

La fraise des bois était connue aussi bien des indiens d'Amérique que des Romains qui en faisaient des masques de beauté. Au Moyen Age la fraise des bois commence à trouver sa place dans les jardins. Mais il faut attendre 1666 pour voir naître la fraise domestique, née du croisement de 2 variétés sauvages. La fraise de Plougastel fut rapportée du Chili en 1713 par un cartographe français : François Frézier. Fontenelle, qui mourut centenaire (performance rare pour l'époque), affirmait qu'il lui devait sa longévité.

Choisir des variétés en fonction de leur goût plutôt que de leur taille, mûres et fermes.

Les fraises contiennent peu de pectine et ne se prêtent pas à la confection de gelée. Pour pallier ce défaut, deux voies sont possibles, et, bien sûr, la combinaison des deux :

- l'addition de purée de groseilles, dont le goût se marie à merveille avec celui de la fraise. Faute de groseilles fraîches, on peut les remplacer par de la gelée de groseilles préparée l'année précédente, éventuellement diluée dans un peu d'eau.

- l'extraction mécanique de la pectine préalablement à la cuisson. Pour cela une partie des fraises, lavées et équeutées, est broyée au mixer (recette 1).

3.4.1. Fraises, première version

Ingédients : 1,5 kg de fraises équeutées

1 kg de sucre (soit 650 g/kg)

Un demi-citron

- faire macérer les 2/3 des fraises (donc 1 kg) avec la totalité du sucre pendant 10 à 24 heures.

- verser le mélange dans la bassine et faire bouillir 10 minutes.

3.6. FRAMBOISES - MÛRES

Selon la légende, la framboise aurait son origine en Grèce. Pour calmer une colère de Jupiter, la nymphe Ida voulut lui offrir des framboises. Mais en les cueillant elle s'égratigna le sein et son sang colora à jamais de rouge ces fruits jusqu'à alors toujours blancs. On la trouve, en fait, à l'état sauvage dans toutes les régions tempérées d'Europe.

Sa culture est signalée pour la première fois en 1548 en Angleterre. En France, on trouve une description de son mode de culture dans un ouvrage de 1732. Mais ce n'est qu'à partir de la deuxième moitié du XIX^e siècle qu'elle sera servie comme fruit.

La mûre a elle aussi sa place dans la mythologie grecque : elle serait née du sang versé par les Titans lors de leur lutte contre les dieux. La ronce, dont elle est le fruit, apparaît aussi dans la Bible. Car il s'agit ici, bien sûr, de la mûre qu'on peut cueillir sur les buissons, dans les bois, et non du fruit de l'arbre dont les feuilles sont utilisées pour nourrir les vers à soie.

La culture des mûres se développe et on les trouve maintenant couramment sur les marchés. Les mûres cultivées sont plus grosses et plus faciles à cueillir, mais beaucoup moins parfumées que leurs sœurs sauvages.

Ces fruits se traitent comme les groseilles et cassis et se font aussi bien en confiture qu'en gelée. La confiture est plus ferme et parfumée, mais la présence de grains en grande quantité n'est pas toujours appréciée ; c'est affaire de goût. Elle est succulente utilisée en pâtisserie (tarte de Linz, biscuit fourré, génoise).

L'extraction du jus se fait comme indiqué pour les cas-

3.8. ABRICOTS

Connu en Chine depuis 4000 ans, il est passé au Moyen-Orient, sans doute par la route de la soie. Il se développa en Italie mais ne rencontra pas chez nous grand succès avant d'être introduit dans le verger de Versailles par La Quintinie, jardinier de Louis XIV. Sa culture se développe au XVIII^e siècle et c'est maintenant un fruit incontournable pour le confiturier.

Parmi les nombreuses variétés d'abricots, laquelle choisir ? L'idéal est le Paviot, ou l'abricot à noyau doux, mais on ne le trouve plus guère. On se rabattra alors sur le Roussillon, petit, rond et très savoureux, ou le Bergeron, juteux et parfumé, qui donne aussi d'excellents résultats.

Il existe aussi un grand nombre de recettes. On choisira l'une des deux suivantes, simples mais au résultat garanti, selon que l'on souhaite conserver entier les fruits ou les fondre en marmelade.

Ingrédients : 1 kg d'abricots dénoyautés
650 à 700 g de sucre
1 citron

3.8.1. Fruits entiers

- préparer un sirop avec le sucre et le faire cuire au soufflé
- y plonger les fruits dénoyautés et maintenir l'ébullition une quinzaine de minutes, en ajoutant le jus de citron 5 minutes avant la fin.

3.10. TOMATES

Selon certains, la tomate viendrait de Chine où l'on trouve sa trace du temps des empereurs Ming. Elle serait arrivée chez nous par la Mésopotamie et introduite en Gaule par les Romains. Plus vraisemblablement, la tomate actuelle nous vient d'Amérique du Sud où elle aurait été découverte par les conquistadors au Pérou. Nous lui avons d'ailleurs conservé son nom aztèque « tomatl ». Mais sa consommation ne s'est vraiment développée que depuis un siècle et demi.

La recette est différente selon que l'on utilisera des tomates vertes ou des tomates mûres.

3.10.1. Tomates vertes

Ingrédients : 1 kg de tomates vertes
900 g de sucre, 1 citron

Choisir un kilo de petites tomates vertes et les couper en quartiers. Avec le sucre, préparer un sirop au lissé et y plonger les tomates. Laisser bouillir pendant une petite demi-heure (les tomates doivent rester croquantes), en ajoutant le jus du citron 5 minutes avant la fin. Mettre en pot.

3.10.2. Tomates mûres

Ingrédients : 1 kg de tomates
750 g de sucre, 1 citron
Une demi-gousse de vanille

Choisir des tomates bien fermes ; les peler et les épépiner (pour les peler facilement, on peut les plonger un instant dans l'eau bouillante). Avec le sucre, préparer un sirop au lissé et y plonger les tomates, ainsi que le citron passé à la moulinette et la demi-gousse de vanille fendue. Laisser bouillir doucement 20 à 25 minutes. Enlever la vanille et mettre en pot.

3.11. PRUNES

Le prunier viendrait de Chine. Son origine est cependant très ancienne puisqu'on en a retrouvé des noyaux datant de l'âge de bronze. Séchée, elle faisait partie des provisions placées dans les tombeaux par les Egyptiens pour accompagner les morts dans leur dernier voyage. Les premières variétés n'étaient pas très sucrées. Les Romains en connaissaient déjà plus de 300.

Quelles prunes choisir ? Toutes conviennent, mais nous en retiendrons trois qui sortent du lot, et ont chacune une telle personnalité qu'on ne saurait les confondre et qu'elles méritent toutes trois d'attirer l'attention :

- la mirabelle : elle tiendrait son nom de Mirabel, maître-échevin du XV^e siècle

- la reine-claude : dédiée à Claude de France, épouse de François I^{er}

- quetsche : cultivée surtout en Alsace, d'où son nom d'origine germanique

3.11.1. Mirabelle

Ingrédients : 1 kg de mirabelles dénoyautées

500 g de sucre, 1 citron

- choisir des mirabelles assez grosses si possible, bien saines, et les dénoyauter.

- les faire macérer 12 à 24 heures avec le sucre.

- les mettre dans la bassine avec un demi-verre d'eau et faire bouillir une dizaine de minutes, en rajoutant le jus du citron 3 minutes avant la fin.

Bonus : on peut relever le goût en ajoutant un ou deux grains de coriandre ou de noix muscade (pas trop, cependant).

rajoutant un verre de kirsch avant la mise en pot.

3.12.2. Pêche de vigne

Ingrédients : 1 kg de pêches dénoyautées

750 g de sucre

1 citron

Il faut laver soigneusement les fruits, mais il n'est pas nécessaire de les éplucher : au contraire, le goût n'en sera que meilleur.

Faire macérer les fruits coupés en dés avec le sucre pendant 12 à 24 heures. Mettre le mélange dans la bassine, le porter à ébullition et maintenir l'ébullition une dizaine de minutes, en ajoutant le jus du citron 3 minutes avant la fin.

Mettre en pot.

La confiture de pêches de vigne est une pure merveille, tant par la couleur de sa robe pourpre que par son goût à la fois riche et délicat.



3.13.2 Confiture, deuxième version

Ingrédients : 1 kg de myrtilles lavées

750 g de sucre

1 citron

Préparer avec le sucre un sirop au petit boulé. Y plonger les myrtilles et laisser bouillir 10 minutes, en ajoutant le jus du citron 3 minutes avant la fin. Mettre en pot.

3.14. SUREAU

Le sureau noir est un arbuste originaire d'Eurasie dont toutes les parties trouvent un usage en médecine populaire. Ses tiges, riches en moelle et faciles à creuser en tubes, ont longtemps fait la joie des enfants pour confectionner sarbacanes et sifflets. A l'opposé, sa souche est un bois dur qui ressemble au buis.

Le sureau a belle couleur, mais il n'a pas beaucoup de goût ; en outre il fait difficilement la gelée. Mais il est bon pour les maux de gorge. Pour l'égrapper, tenir la grappe au-dessus d'un récipient et utiliser une fourchette comme pour la peigner.

3.14.1. Gelée

Ingrédients : 1 kg de jus de sureau

800 g de sucre

Laver les grappes de fruits et les faire éclater en les chauffant avec très peu d'eau, puis les mouliner à la grille fine.

Sucrer le jus obtenu à 800 g/kg. Faire bouillir 20 à 30 minutes.

On peut améliorer beaucoup cette gelée en rajoutant en fin de cuisson de la gelée de groseilles diluée dans un peu d'eau chaude.

casserole.

Y ajouter un litre d'eau bouillante ; maintenir à ébullition en remuant pendant 5 minutes.

Passer le jus dans une passoire en pressant les fleurs.

Y ajouter le jus de citron et le sucre et faire bouillir jusqu'au filé (environ demi-heure).

Mettre en pot.

3.17. ARGOUSES

L'argousier est un bel arbuste sauvage épineux qui pousse dans les terrains humides et donne des grappes de petits fruits rouge-orangé quatre fois plus riches en vitamine C que les citrons.

Ingrédients : 1 kg de baies

900 g de sucre

1 citron

Laver et égoutter les baies. Les mettre dans le chaudron avec très peu d'eau pour les faire éclater ; ajouter le sucre et maintenir l'ébullition 10 à 15 minutes en rajoutant le jus du citron 5 minutes avant la fin. Mettre en pot.

3.18. PRUNELLES

C'est la forme sauvage de la prune. Ses petites baies bleues noirâtres poussent sur des arbustes qui rappellent l'églantine mais n'ont pas d'épines. Apres et acides, elles ne sont guère comestibles.

3.18.1. Gelée

Cueillir les prunelles après les premiers froids ; les

3.19. CUCURBITACÉES

Ils forment une vaste famille, dont les membres volumineux et colorés sont plus souvent répertoriés dans les légumes que les fruits. Et pourtant j'ai goûté à Auray, en Bretagne, une succulente confiture de courgettes. Ne parlons pas de la pastèque à confiture, appelée gégérie en Provence. Alors n'hésitez pas. Voici quelques recettes pour guider vos premiers pas. Vous y prendrez goût, j'en suis sûr. Laissez jouer ensuite votre imagination.

MELONS ET PASTÈQUES

3.19.1. Melon

Cultivé en Grèce cinq siècles avant notre ère, on le pense originaire de l'Inde ou de l'Iran. Il était, pour les Romains et les Grecs « la pomme cuite au soleil », et selon les musulmans c'est le fruit préféré d'Allah.

Le melon, choisi avec soin, est très sucré et goûteux. Comment le choisir ? Il n'existe pas de méthode infaillible, mais quelques critères ne sont pas à négliger. S'il vient de Cavaillon, il doit avoir la peau vert sombre tachetée de jaune plutôt que totalement jaune ; s'il s'agit de la variété brodée, cultivée en Charente, les reliefs de la peau doivent être bien marqués. Il doit avoir 10 tranches (et surtout pas 9 ou 11) ; sa queue doit se détacher facilement ; il doit être ferme, dense et parfumé. Enfin il est préférable de choisir des fruits pas trop gros.

Il perd un peu de son parfum à la cuisson mais donne cependant une confiture dont le charme n'est pas à dédaigner.

Ingrédients : 1 kg de chair épluchée et épépinée coupée en dés

3.21. POIRES

L'origine du poirier, en Asie Centrale, se perd dans la nuit des temps ; on a trouvé des pépins de poire dans plusieurs sites préhistoriques. Le fruit apprécié par les Grecs, « cadeau des dieux » pour Homère, était très différent de celui que nous connaissons et ne se consommait que cuit. Ce sont les Romains qui procédèrent aux premières greffes et sélections et Pline en cite une quarantaine de variétés. Jusqu'au XVI^e siècle, cuite elle accompagnait les viandes et les noms de certaines variétés n'évoquent guère la gastronomie : caillou rosat, poire d'angoisse. C'est à la fin du XVII^e siècle qu'apparaissent les variétés tendres, juteuses et parfumées que nous apprécions, dont celle que développa (mais n'inventa pas) un jardinier anglais du nom de Williams.

La poire est un fruit d'automne qu'on trouve en abondance et dont il existe de nombreuses variétés. Il serait dommage de ne pas tirer partie d'un fruit dont le parfum couvre une telle gamme, des beurrées aux bergamotes, des certeaux d'été aux williams et aux bons chrétiens... Mettre des bons chrétiens en confiture : quel programme ! Bien sûr toutes les variétés ne sont pas aussi goûteuses et parfumées ; c'est donc un fruit qui se prête à beaucoup d'essais : laissez voguer votre imagination.

Dans tous les cas il faut commencer par laver et éplucher les fruits et les couper en morceaux après avoir ôté les pépins. Les épluchures et les pépins seront enfermés dans une mousseline qui cuira avec les fruits et sera enlevée en fin de cuisson. La confiture gagnera ainsi la pectine nécessaire à sa prise.

3.28. KIWIS

La patrie d'origine du kiwi est la vallée du Yang Tsé en Chine, mais ce sont les néo-Zélandais qui sélectionnèrent et cultivèrent cette liane et donnèrent à ce fruit sa forme actuelle et son nom.

Le kiwi seul est un peu fade, mais se prête avec bonheur à de nombreux mélanges.

3.28.1. Kiwi seul

Ingrédients : 1 kg de kiwis

800 g de sucre

2 citrons

Eplucher les fruits, les couper en morceaux et les faire macérer avec le sucre quelques heures dans une terrine. Verser le tout dans la bassine et porter à ébullition. Ajouter le jus des 2 citrons 10 minutes après le début de l'ébullition et maintenir l'ébullition jusqu'à la cuisson au filé.

Mettre en pot.

3.28.2. Kiwi et rhubarbe

Ingrédients : 1 kg de kiwis

1 kg de rhubarbe épluchée

1,5 kg de sucre

2 citrons

Eplucher et couper la rhubarbe en dés ; mettre les morceaux avec le sucre dans une terrine et laisser macérer 3 à 18 heures.

Mettre le mélange dans la bassine et porter à ébullition. Ajouter alors les kiwis épluchés et coupés en rondelles. Maintenir l'ébullition 10 minutes, ajouter le jus des 2 citrons poursuivre la cuisson jusqu'au filé.

Mettre en pot.

3.29. BOURGEONS DE SAPIN

Bien qu'il ne s'agisse pas de fruits, les bourgeons de sapin peuvent être utilisés pour faire une confiture qui ressemble à du miel.

Laver les bourgeons, les mettre dans un récipient et couvrir d'eau. Porter à ébullition 1 h 30. Si le récipient n'est pas couvert (et même parfois dans ce cas), il faudra peut-être ajouter un peu d'eau en cours de cuisson pour garder les bourgeons couverts.

Filter le jus obtenu, le peser et y ajouter un poids égal de sucre, le jus d'un citron et ses pépins enfermés dans un sachet de mousseline, ainsi qu'une demi-gousse de vanille fendue. Laisser bouillir jusqu'à atteindre l'aspect (ou la température) du filé. Si on laisse trop cuire, on casse la prise du miel. On vérifiera donc constamment la cuisson en prélevant une cuillerée de confiture qu'on versera sur une assiette froide.

3.30. PÉTALES DE ROSE

D'origine moyen-orientale, cette confiture était offerte par la fiancée à son futur. Elle est douce et très délicate.

Ingrédients : 500 g de pétales de rose

600 g de sucre

3 citrons

Choisir si possible des roses rouges pleinement écloses, mais non fanées. Cueillir les pétales et les traiter immédiatement.

Couper d'abord, avec des ciseaux, les pointes blanches des pétales (qui donneraient un goût amer à la confiture) ; laver rapidement les pétales à l'eau froide. Faire cuire les petits pétales 5 minutes dans un demi-litre d'eau. Récupérer le bouillon

4. CONCLUSION

On n'est jamais au bout du voyage ; il faut pourtant s'arrêter parfois pour faire le point, mesurer le chemin parcouru. On l'aurait, le plus souvent, cru plus long. L'envie revient alors de voir plus loin et on reprend la route.

Aussi nombreuses et pointilleuses soient les explications, elles le seront toujours trop ou pas assez ; elles ne répondront pas à toutes les questions qu'on se posait. Quel que soit le nombre de recettes proposées, on en aura vite fait le tour et il en existe beaucoup d'autres à découvrir ou inventer.

Puisse ce bréviaire avoir été cependant un guide suffisamment sûr pour vos premiers pas et avoir débouché sur assez de joie et de réussite pour provoquer en vous le goût de poursuivre la route.

N'hésitez pas à faire vos expériences avec des fruits moins communs. La réussite parfaite ne sera peut-être pas au premier rendez-vous ; ne vous découragez pas. Tenez compte de l'expérience. Faites tous les mélanges de fruits qui vous viennent à l'idée, en fonction de ce que vous récolterez ou trouverez sur le marché. Parfumez-les, épicez-les. Changez les proportions, laissez courir votre imagination. Vous étonnerez vos dégustateurs et vous-mêmes éprouverez des plaisirs rares et précieux car nos divagations sont sans borne et la nature est généreuse.

Si vous êtes un bon élève, vous aurez suivi scrupuleusement les conseils, mesuré avec soin tous les paramètres. Très vite viendra le temps où vous « verrez » ce qu'il convient de faire. Plus besoin de thermomètre ; pris de court, vous vous passerez de balance, vous fiant à votre propre estimation. La

UN TEMOIGNAGE :

« Ce livre m'a procuré une réelle envie de produire moi-même différentes confitures et marmelades avec les fruits de saison, abondant dans ma campagne, parce qu'il donne les explications sur les fruits, avec leurs historiques et allusions littéraires.

Et, surtout, « pourquoi » faire ceci et cela dans la pratique. Par exemple : pourquoi ajouter systématiquement un citron par kilo de fruits, ce que je n'avais jamais su par les autres livres...

Quand on sait ce « pourquoi », on le mémorise et on y pense sans regarder chaque fois la recette.

Avec lui j'ai appris le $B+A = BA$ de la confiture traditionnelle, c'est-à-dire la conservation par le sucre des fruits frais.

Depuis je ne rate plus jamais mes confitures et marmelades, surtout celle de fraises sans géifiant.

Grâce à cet auteur pragmatique et poétique, je suis devenue madame-confiture-meilleure-que-bonne-maman! »

Sonoko Noguchi-Devianne.

Table détaillée des matières

Introduction	5
1. LES COMPOSANTS	9
1.1. Les fruits	10
1.1.1. La préparation des fruits	10
1.1.2. La pectine	11
1.1.3. L'acidité	13
1.2. Le sucre	14
1.2.1. Le choix du sucre	14
1.2.2. La cuisson	18
1.3. Les additions	22
2. LA PRATIQUE	23
2.1. Les outils	23
2.2. La préparation	29
2.3. La cuisson	31
2.4. Le conditionnement	33
3. LES RECETTES	37
Calendrier des fruits	38
3.1. Rhubarbe	43
3.1.1. Rhubarbe seule	43
3.1.2. Gelée de rhubarbe	44
3.1.3. Rhubarbe à la banane	44
3.1.4. Rhubarbe et agrumes	44
3.1.5. Rhubarbe et figes	45
3.1.6. Rhubarbe et groseilles	45

3.2. Ananas	46
3.2.1. Ananas seul	46
3.2.2. Ananas et pommes	47
3.2.3. Ananas et melon	47
3.2.4. Ananas et kiwi	47
3.3. Bananes	49
3.3.1. Banane et citron	49
3.3.2. Banane et orange	50
3.4. Fraises	52
3.4.1. Fraises, première version	52
3.4.2. Fraises, deuxième version	53
3.5. Groseilles - cassis	54
3.5.1. Extraction du jus	55
3.5.2. Confection de la gelée	55
3.5.3. Confiture de Bar-le-Duc	56
3.6. Framboises - mûres	58
3.6.1. Gelée	59
3.6.2. Confiture	59
3.7. Cerises - griottes	61
3.7.1. Recette	61
3.7.2. Cerises au vinaigre	62
3.8. Abricots	65
3.8.1. Fruits entiers	65
3.8.2. Fruits fondus	66
3.8.3. Abricots verts	66
3.9. Noix vertes	67
3.10. Tomates	70
3.10.1. Tomates vertes	70
3.10.2. Tomates mûres	70

3.11. Prunes	72
3.11.1. Mirabelle	72
3.11.2. Reine-claude	73
3.11.3. Quetsche	73
3.11.4. Prune et fruits secs	74
3.12. Pêches	76
3.12.1. Pêche blanche	76
3.12.2. Pêche de vigne	77
3.13. Myrtilles	79
3.13.1. Confiture, première version	79
3.13.2. Deuxième version	79
3.14. Sureau	80
3.14.1. Gelée	80
3.14.2. Sirop	81
3.15. Eglantine	81
3.16. Pissenlits	82
3.17. Argouses	83
3.18. Prunelles	83
3.18.1. Gelée	83
3.18.2. Prunelles et églantines	84
3.19. Cucurbitacées	86
3.19.1. Melon	86
3.19.2. Gégérie (pastèque)	87
3.19.3. Potiron	88
3.19.4. Potimarron	89
3.20. Figes	91
3.20.1. Figue seule	91

3.20.2. Figue et rhubarbe	91
3.21. Poires	93
3.21.1. Williams au vin blanc	94
3.21.2. Poires seules en morceaux	94
3.21.3. Raisiné	94
3.21.4. Poires aux fruits secs	95
3.22. Pommes	95
3.22.1. Préparation	96
3.22.2. Gelée	97
3.22.3. Pâte	97
3.23. Coings	98
3.23.1. Gelée	98
3.23.2. Pâte	98
3.24. Châtaignes	101
3.25. Nèfles	102
3.26. Alkéchenges (Coquerets)	102
3.26.1. Coquerets seuls	103
3.26.2. Coquerets et pommes	103
3.27. Agrumes	105
3.27.1. Marmelade	106
3.27.2. Mélange avec d'autres fruits	106
3.27.3. Zestes d'agrumes confits	107
3.28. Kiwis	108
3.28.1. Kiwi seul	108
3.28.2. Kiwi et rhubarbe	108
3.28.3. Kiwi et orange	109
3.28.4. Kiwi et ananas	109
3.29. Bourgeons de sapin	110

3.30. Pétales de rose	110
3.31. Carottes	111
3.32. Aubergines	112
Conclusion	113
Un témoignage	115
Faites vos confitures à cuisson douce	116
Mes recettes	117
Table détaillée	119
Table alphabétique	125