

Confitures de Noël

Butternut - Courgettes - Epices



UN PEU D'HISTOIRE

La conservation des fruits dans le sucre est très ancienne et l'on en trouve des traces dès l'Antiquité dans le livre « *Histoire naturelle* » du naturaliste **Pline l'Ancien**. Il y mentionne une technique pour conserver les fruits les plus fragiles tels que la fraise, l'abricot ou la mûre en les faisant cuire dans du miel ou du vin.

En France, il faudra attendre le Moyen-Âge, lorsque les Français découvrent le sucre, apporté par les Arabes via l'Inde, pour voir apparaître le mot **confiture** qui désigne d'abord tous les aliments sucrés conservés dans du miel, du sucre, du vin ou du vinaigre. Ainsi, il y avait des confitures de fruits, de légumes, de plantes et de fleurs et le terme confiture était aussi utilisé pour les fruits confits, les massapains, les pastilles, les dragées, les fruits secs et les bonbons.

Nostradamus, célèbre pour ses prédictions mais également médecin de renom, lui dédie un ouvrage complet en 1555, le **Traité des Confitures** qui recense de nombreuses recettes à base de fruits et légumes accommodés avec du sucre ou du miel, relevés par des épices comme le gingembre, la cannelle ou le clou de girofle. Il propose également des confitures aux vertus médicinales : sirop laxatif de roses rouges, confiture de courge qui réduit la chaleur du foie, et même une mystérieuse confiture à base d'écorces de buglosse qui permet de rajeunir !

Mais c'est **au XIX^e siècle**, avec la découverte du **sucre de betterave** que la confiture va réellement se démocratiser et peupler les placards de nos cuisines.



L'électuaire

L'ancêtre de la confiture que nous connaissons aujourd'hui était nommé « électuaire », du latin *eleucterium*, qui signifie littéralement « médicament à lécher ».

Originnaire de la pharmacopée du monde arabe, l'électuaire était composé de poudres ou de pulpe de végétaux incorporées à du miel ou du sirop.

La Thériaque

L'électuaire le plus connu reste sans conteste la Thériaque, qui contenait plus d'une cinquantaine de composants, dont une forte dose d'opium. Elle était réputée efficace contre l'empoisonnement, les morsure et piqûres d'animaux venimeux, la peste et diverses autres maladies.

Référencée dans la *Pharmacopée française*, jusqu'en 1884 elle finit par disparaître à une époque où la médecine empirique commence à être rejetée.

LA CONFITURE ET LE TAUX DE SUCRE

Le terme de confiture est règlementé depuis les années 80. Ainsi, pour avoir le droit de se nommer « confiture », la **teneur en sucre** d'une confiture, gelée, ou marmelade, doit être **égale ou supérieure à 55 %**. Elle est fixée à 75 % minimum pour les crèmes de fruits à coque, et à 60 % minimum pour la crème de marrons, la crème de pruneaux, le confit de pétales et les fruits confits.

La confiture est donc **une préparation à base de fruits** (au sens botanique) **et de sucre**, qui agit comme un **agent de conservation** en absorbant l'eau naturellement présente dans les fruits et en empêchant la prolifération des microbes.

En cuisant, les fruits libèrent la **pectine** (présente en plus grande quantité dans la peau et les pépins des fruits) qui en refroidissant donne sa consistance à la confiture.

Il est pourtant possible (et souhaitable) de **réaliser des confitures** (même si elles ne peuvent pas se nommer ainsi) **avec une teneur en sucre** bien moindre, **de l'ordre de 20%**. Il suffit pour cela de **choisir des fruits bien mûrs, d'y ajouter du jus de citron** et de **stériliser** vos préparations.

Pour les fruits contenant naturellement de la pectine (abricot, pomme, figue...), **20% à 25 % de sucre** et **un jus de citron** suffisent. Pour les fruits plus capricieux (cerise, fraise...), même quantité de sucre, un jus de citron et **une pomme coupée en quartiers avec peau et pépins**, enfermée dans une mousseline, à retirer avant la mise en pots.

Bon à savoir : L'**acide ascorbique** du citron agit comme un **activateur de la pectine** et **empêche la cristallisation** du sucre.

SUCRE SIMPLE, SUCRE RAPIDE ET GLUCIDES

Le **sucre** que nous consommons en poudre, en morceaux, cristallisé ou en grains, et donc dans les confitures, est du **saccharose**, le plus souvent extrait de la betterave sucrière. Il est composé de **fructose** et de **glucose**, et appartient à la grande famille des **glucides**, comme l'amidon et la cellulose.

Les **glucides**, qui englobent une grande diversité d'aliments (des légumes aux sucreries), sont indispensables à l'organisme en tant que **carburant énergétique majeur, utilisable rapidement**. Ils sont nécessaires au bon fonctionnement des cellules, en particulier au niveau des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges. Et si le **glucose** peut être utilisé comme source d'énergie par toutes nos cellules, il est également le **carburant exclusif du cerveau**.

Mais **lorsque un régime alimentaire est trop riche en glucides**, ces derniers **se transforment en graisses** qui vont être stockées, principalement dans le ventre et les bourrelets, afin de servir de réserve énergétique. Ce mécanisme, appelé **lipogénèse**, fait que le « sucre simple » (glucose, saccharose), qui met à peine 8 minutes après son absorption à pénétrer dans le sang (on l'appelait avant « sucre rapide »), s'il n'est pas utilisé immédiatement en produisant de l'énergie, est **transformé en graisse** sous l'action de l'**insuline**.

A l'inverse, **si le régime alimentaire est trop pauvre en glucides**, l'organisme peut **transformer les protéines en glucides** (c'est la **néoglucogénèse**), avec le risque d'appauvrir la masse musculaire.

* * *

Voilà pourquoi les confitures que nous vous proposons contiennent un taux de sucre plus faible, ce qui entraîne qu'elles se conserveront moins longtemps, sauf si vous les stérilisez. **La stérilisation est donc recommandée (1h minimum si vous stérilisez avec un départ à chaud, 1h30 minimum pour un départ à froid)**. Sinon, conservez-les au réfrigérateur.

Bon à savoir : Le goût sucré a un effet psychotrope sur le cerveau en stimulant le circuit de la récompense via la dopamine, qui va permettre de libérer de la sérotonine.

COURGETTES, CITRON, CANELLE

1 kg Courgettes bio
2 Citrons bio
300 gr de sucre bio
2 càc bombées de cannelle

1. Si vos produits sont **bio ou non-traités**, vous pouvez **conserver la peau**.
2. **Lavez, découpez** en deux et **retirez les pépins** des courgettes, puis râpez-les.
3. **Lavez, pelez et zestez** les citrons. **Coupez** les zestes en petits morceaux.
4. Retirez la peau blanche du citron et **taillez-les « à vif »** et en petits morceaux.
5. Dans une **marmite** ou cocotte, déposez la **courgette**, le **citron**, et **les zestes**. Ajoutez 2 petits verres d'eau et **cuisez environ 20 minutes**.
6. **Mixez** la préparation, ajoutez le **sucre**, la **cannelle**.
7. Portez à ébullition pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement.
8. Coupez le feu et **mettez tout de suite en pots**.
9. **Stérilisez** ou retournez les pots jusqu'à refroidissement.

BUTTERNUT, POMMES, EPICES

1 kg Courge Butternut bio
500 gr de Pommes bio
400 gr de sucre bio
1 càc bombée de mélange 4 épices : cannelle, noix de muscade, clou de girofle, poivre noir.

1. **Nettoyez** la courge et les pommes. Si vos produits sont **bio ou non-traités**, vous pouvez **conserver la peau**.
2. Détaillez-les en morceaux pas trop gros.
3. **Cuisez** la courge et les pommes **à la vapeur**, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans une **marmite** ou cocotte, déposez la **courge**, les **pommes**, le **sucre** et le **mélange d'épices**, ajoutez un **petit verre d'eau**, écrasez-grossièrement et mélangez le tout.
5. Portez à ébullition, en mélangeant régulièrement puis baissez le feu et **cuisez environ 30 mn à petits bouillons** (continuez à mélanger régulièrement).
6. Coupez le feu et **mettez tout de suite en pots**.
7. **Stérilisez** ou retournez les pots jusqu'à refroidissement.

ASTUCE

Pour vérifier que votre confiture est bien prise, prélevez un peu de la préparation et faites-la couler sur une assiette froide. Lorsque la confiture est à point, les gouttelettes se figent sur l'assiette.



LE CAFÉ ASSOCIATIF
1 RUE JULES FERRY
24700 MOULIN NEUF

LES MERCREDIS ET SAMEDIS de 14h30 à 17h30