

Confiture des fées

Personnellement, j'adore les fruits. Mais, en confiture, je n'aime pas cela. Pourquoi ? Parce que, bien souvent, le goût du sucre est trop présent, et écrase trop le goût du fruit. Mon palais sature trop rapidement en sucre. Et ce, même avec les confitures « bio » qui sont faites généralement avec moins de sucre, et du sucre roux ou intégral.

Mais cette recette n'a pas cet inconvénient. Elle est sucrée, mais juste ce qu'il faut. Le sucre de cette « confiturée », comme je l'ai appelée, est naturellement apporté grâce aux fruits séchés (dont la teneur en sucre est bien supérieure à celle des fruits frais).

Durant ces 2 années, cette recette a subi quelques modifications :

* En version bio

Lorsque j'ai commencé à consommer bio, j'ai voulu acheter mes dattes & mes abricots séchés en version bio.

Quels sont les **avantages** des fruits séchés **bio** (outre le fait, bien sûr,

que les bios sont exempts de pesticides & d'engrais chimiques), par rapport aux fruits séchés **non bio**, me demanderez-vous ?

– pour **sécher** les fruits **bio**, on les place dans des clayettes au soleil, et ils sont retournés tous les jours, manuellement.

Les fruits **non bio** sont passés au four, pour accélérer le processus de séchage.

– pour **détruire les éventuelles bactéries**, les fruits **bio** sont surgelés à -20°C (procédé qui préserve la totalité de leurs richesses nutritionnelles & gustatives).

Les fruits **non bio**, quant à eux, subissent un procédé d'irradiation...

– Avez-vous déjà remarqué que les abricots secs **non bio** sont d'une jolie couleur orangé, tandis que les abricots **bio** sont marrons/noirs ?

Pourquoi selon vous ?...

En fait, les abricots (ainsi que les poires & les bananes) brunissent naturellement lorsqu'ils sont séchés.

En **bio**, on les laisse tels quels.

Dans le circuit **non bio**, afin de leur donner une jolie couleur orangé qui appâtera le consommateur, on traite les abricots secs... au **souffre** !

* En version bio... ET en version économique !

La 1er fois que j'ai voulu acheté mes dattes & mes abricots secs en bio, j'ai cru faire une attaque en voyant les prix.

Ca me donnait de la confiture de luxe... à un joli prix rondet.

Puis, j'ai trouvé une astuce génialisme qui me permet, non seulement de réduire le coût de revient de cette recette, mais... le **coût devient même inférieur que si l'on utilisait des fruits séchés non bio** !

Pour cela, il suffit d'acheter de la **pâte de fruits de dattes** & de la **pâte de fruits d'abricots séchés**.

La marque Rapunzel en propose.

Grâce à cette astuce, mon confiturée me revient à 5,80 € (la recette entière, soit 2,5 kilos).

* En version basse température ([cliquez ici pour découvrir ce mode de cuisson](#))

Cuits à basse température, les fruits séchés **gardent tous leurs bienfaits nutritionnels** : vitamines, fibres, minéraux, ...

Ingrédients : donne 2,507 kilos de confiturée

- 500 gr de pâte d'abricots séchés
- 500 gr de pâte de dattes
- 1,5 l d'eau



Préparation :

1. Découpez en petits carrés les 2 pâtes de fruits séchés.
2. Dans votre faitout, versez l'eau & les carrés de pâtes de fruits séchés.
Mélangez bien.
3. Fermez le couvercle, et faites cuire sur feu moyen, pendant 20 minutes.
Baissez le feu sur feu doux, et laissez mijoter durant 30 minutes supplémentaires.
4. Soulevez le couvercle, et à l'aide d'un mixeur, réduire le mélange cuit en purée, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
5. Pendant que c'est toujours bouillant, versez votre confiture dans des bocaux, en vous aidant d'un entonnoir. Serrez bien, et posez votre bocal, la tête en bas.

Lorsque cela cuit, l'**odeur n'est pas très ragoutante** (contrairement aux bonnes odeurs de confitures), et l'**aspect à la fin de la cuisson est plutôt déroutant** (*pour rester polie*).

Mais, au goût, si vous n'êtes pas adeptes des confitures car vous les trouvez trop sucrées : je pense que vous apprécierez cette variante totalement **santé, bio, & économique...**

En bref : une **confiture digne d'une fée**.

Pourquoi ? La fée l'a conçue de manière à ce que le commun des mortels ne soit pas attiré par cette confiture à la fin de sa cuisson : tant au niveau de son aspect, que de son odeur.

... ainsi, la fée se réserve jalousement ce met pour ses délicates papilles...

Quelle petite maligne !

NB : Je n'ai connu aucun problème de conservation (en moyenne, je garde mes bocaux maximum 4 mois).