

# La Normandie Gourmande

EN  
SAVOIR  
PLUS

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

## La Confiture De fruit

### Présentation du produit

La confiture de fruit fait partie de la famille des confiseries. Elle est obtenue grâce à un procédé assez ancien. Dans une grande bassine en cuivre, on cuit tout doucement les fruits afin d'éliminer l'eau qu'ils contiennent naturellement. Les confitures, depuis toujours, permettent de conserver les fruits. Résultat, grâce aux confitures, tu peux consommer des fraises même en hiver ! Pour faire de la confiture, tous les fruits sont admis ! Suivant le fruit choisi, on adapte la quantité de sucre à ajouter pour qu'il puisse confire. Les fruits utilisés peuvent être entiers, en morceaux, avec ou sans noyau. La recette est simple : il suffit de laisser cuire les fruits pendant quelques heures avec la bonne dose de sucre. Lors de la mise en pot, prudence : la



confiture est bouillante ! Et pour fabriquer de la gelée de pomme, on utilise du jus de pomme. Si c'est toi qui prépares la confiture, demande l'aide d'un adulte.

### Nutrition

La confiture de fruit est très riche en sucres rapides. Mieux vaut donc en consommer avant une activité physique importante, afin de recharger

tes batteries et d'être en pleine forme. La confiture contient aussi des vitamines et minéraux, mais en petites quantités, ils disparaissent à 70 % lors de la cuisson des fruits. Dans certaines confitures de fruit, en fonction du fruit utilisé, tu peux aussi retrouver des fibres. Elles favorisent une bonne digestion. Il y en a dans la confiture de rhubarbe par exemple.

## LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

# La Confiture De lait

### Présentation du produit

La confiture de lait fait partie des spécialités culinaires normandes sucrées. Ce produit typique de Normandie est un mélange crémeux de lait et de sucre. Pour la préparer, on fait cuire ces ingrédients à feu doux pendant plusieurs heures, jusqu'à ce que la pâte s'épaississe et prenne une couleur caramel doré.

La confiture de lait est vendue dans des pots en verre, souvent des pots à confiture. Elle a l'aspect d'une pâte à tartiner et une bonne odeur de lait.

Ce produit peut très bien se déguster seul, mais tu peux aussi l'associer avec du pain, des crêpes encore tièdes... Tu peux également l'incorporer à des recettes : sur une tarte aux pommes, dans un tiramisu...



### Nutrition

La confiture de lait est un aliment qu'on mange pour le plaisir. Elle est très riche en sucre, notamment en sucres rapides. Tu peux donc en consommer avant un effort physique, pour faire le plein d'énergie ! Comme elle contient du lait, c'est une source de protéines, qui jouent un rôle important dans la fabrication et le renouvellement des tissus de ton corps, et favorisent ta croissance. La confiture de lait est également riche en calcium qui assure la solidité de tes os. En revanche, elle contient moins de matières grasses que d'autres pâtes à tartiner.

