

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

La Confiture De fruit

Présentation du produit

La confiture de fruit est classée dans la famille des confiseries. Elle doit contenir un minimum de 35 % de fruits pour avoir la dénomination de confiture. Il existe des dérivés de confitures : les gelées, les marmelades, les chutneys... À l'origine, la confiture permettait de conserver les fruits et ainsi d'en consommer toute l'année !

La technique de préparation n'a pas ou peu changé au fil du temps. Il suffit de prendre une bassine en cuivre et d'y ajouter les fruits. Ils peuvent être entiers, en morceaux, avec ou sans noyau. En fonction du fruit utilisé, il faut calculer sa teneur en sucre. On ajoute alors aux fruits la juste dose de sucre nécessaire pour obtenir une confiture de qualité. Arrive la cuisson, phase critique pour fabriquer une confiture optimale. Il faut cuire les fruits avec le sucre, à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'ils soient confits. Puis place à la mise en pot. Pour rendre les bocaux stériles, on les plonge dans l'eau bouillante pendant deux minutes, avant de les remplir aussitôt. Pour éviter le développement de microbes, une astuce : retourner les pots immédiatement après le remplissage, un vide d'air s'effectue naturellement et empêche le développement de micro-organismes. Et pour fabriquer de la gelée de pomme ? On utilise du jus de pomme.

Aujourd'hui, les confitures de fruit sont utilisées en cuisine pour sublimer un plat. La nouveauté, ce sont les confitures de légumes (confiture de tomates) ou de condiments (confiture à l'ail) : elles deviennent des incontournables des préparations des grandes tables de France.



Nutrition

Les confitures de fruit contiennent les mêmes nutriments que les fruits mais en quantités inférieures. La cuisson du fruit les détruit en partie.

La confiture de fruit est un aliment qu'on mange pour le plaisir. Il faut la consommer avec modération car elle est riche en sucres simples qui sont absorbés rapidement par l'organisme. Il est recommandé d'en consommer avant une activité physique importante, pour faire le plein d'énergie et recharger les batteries. La confiture contient également des vitamines et minéraux, qui sont, même en petites quantités, essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme. En fonction des fruits utilisés, comme la rhubarbe, la confiture peut contenir des fibres. Elles permettent au transit intestinal de bien fonctionner et elles assurent une bonne digestion. Tout comme les vitamines et minéraux, les fibres sont présentes mais en petites quantités du fait de la cuisson.

Métiers : confiseur ou confiturier

Les confiseurs ou confituriers sont les spécialistes des confitures. Ils mettent au point les recettes. Généralement, leur savoir-faire se transmet au fil des générations. Les secrets de fabrication de chaque famille ou entreprise sont protégés précieusement. Pour arriver à obtenir la confiture idéale, il faut essayer et essayer encore. Chaque fruit utilisé a une teneur en sucre différente en fonction de la saison ou de la variété. Il faut donc faire des calculs à chaque nouvelle confiture. C'est à cette seule condition que l'on obtient une confiture de qualité. Le travail du confiturier repose sur l'expérience, mais aussi sur son sens de la réactivité face aux imprévus d'ordre technique. En effet, il doit composer sa confiture suivant une recette mais doit savoir s'adapter à la température, à l'humidité... pour proposer un produit de qualité constante.

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

La Confiture De lait

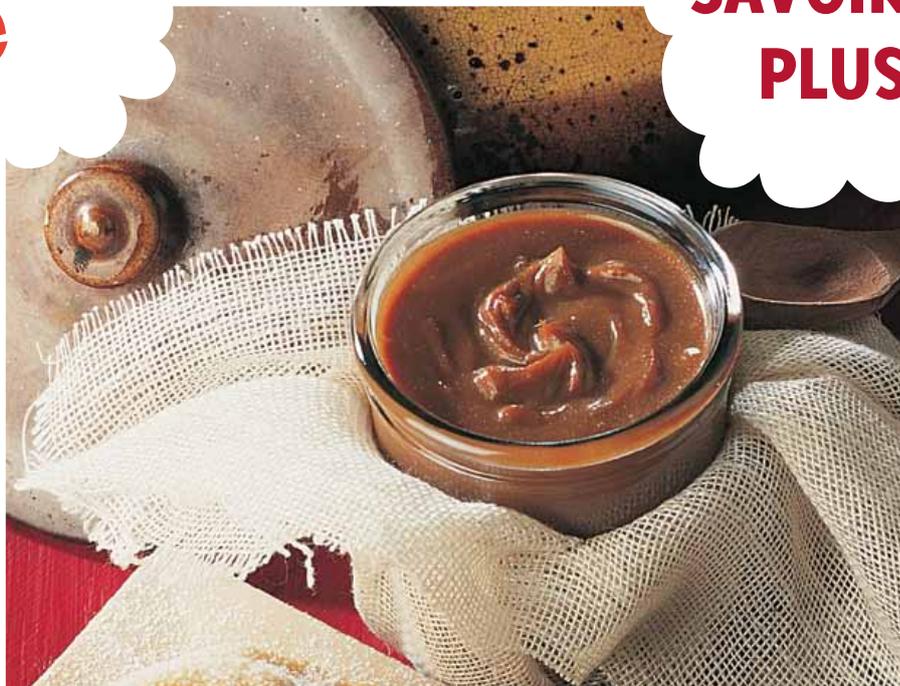
Présentation du produit

La confiture de lait fait partie des symboles de la gastronomie normande. En plein essor depuis quelques années, elle devient un aliment incontournable des tables normandes. Ce produit est facile à réaliser, mais nécessite un temps de cuisson important.

Conditionnée la plupart du temps dans des pots de verre, la confiture de lait est une pâte à tartiner homogène, de couleur caramel doré. Elle s'apprécie seule, à sa juste valeur, en accompagnement ou même comme ingrédient pour agrémenter et sublimer des recettes. Elle se savoure aussi bien sur une tranche de pain que sur de belles crêpes encore tièdes. Elle permet à certains desserts d'être allégés en sucre, comme un tiramisu à la confiture de lait, qui sera moins calorique qu'un tiramisu traditionnel. À noter que la confiture de lait maison sera bien plus savoureuse que celle du commerce, car c'est le fruit d'un travail personnel ! La confiture de lait est appelée dans certains pays « la douceur de lait ». Cette appellation reflète les qualités gustatives du produit une fois en bouche : il fond et la douceur prend le dessus.

Nutrition

La confiture de lait est pauvre en graisses en comparaison avec d'autres pâtes à tartiner présentes sur le marché. En revanche, elle contient des sucres en quantité importante. Ce sont pour la plupart des sucres simples dits rapides. Ils sont absorbés rapidement après ingestion par l'organisme. Il est donc conseillé de consommer ce genre de produit avant ou pendant un effort physique, afin de



permettre à l'organisme de faire le plein d'énergie et de recharger ses batteries tout au long de l'effort. La confiture de lait est également une source de protéines du fait de la présence du lait. Les protéines du lait jouent un rôle important dans la fabrication et le renouvellement des tissus du corps humain, mais aussi pour la croissance. La confiture de lait apporte également du calcium, indispensable pour avoir et garder des os solides, à tous les âges de la vie.

Métier : confiseur

Les confiseurs mettent au point la recette de la confiture de lait et veillent au bon déroulement de la transformation des produits de base, sucre et lait, en un produit de qualité.

Pour préparer de la confiture de lait, il suffit de mélanger un volume de lait pour un demi-volume de sucre. Vient ensuite la

phase critique de la cuisson : il faut faire cuire le mélange pendant deux heures environ, à feu moyen. Il s'agit alors de surveiller le changement de couleur (du clair au caramel doré) et de s'assurer que la pâte n'adhère pas au fond du matériel de cuisson. Puis il faut contrôler la « tartinabilité », en s'assurant que la pâte est homogène et suffisamment fluide pour pouvoir être étalée. Enfin, place au conditionnement, dans des pots stérilisés (plongés dans une eau bouillante 2 minutes et posés tête en bas jusqu'au remplissage).