



## Mes confitures, compotes, fruits séchés, sirops... : plus de fruits, moins de sucre !

GENCOD : 9782360981007



### PASSAGE CHOISI

Profiter des bienfaits de la nature

La nature est merveilleuse Elle nous offre ses trésors au gré des saisons pour combler notre gourmandise. Lorsqu'on y pense bien, quelle merveille qu'un fruit ! Malgré toute sa science et son talent, quel pâtissier serait capable de créer ne serait-ce qu'une seule fraise, avec sa texture délicate, son jus parfumé, sa brillance, sa couleur, sa fraîcheur Ou encore la chair fondante, douce et généreuse d'un abricot mûr à point ?

Au fil des saisons, les fruits apparaissent et disparaissent des vergers, mais l'été est vraiment le temps de la profusion, au point de ne pas savoir parfois comment «gérer» tous ces beaux fruits mûrs sans les perdre Depuis toujours, les anciens ont donc cherché à conserver pour la saison froide les fruits qui font ployer les arbres à la belle saison. À la fin du XIXe siècle, la généralisation du sucre et des procédés de stérilisation (on parlait alors d'«appertisation») ont beaucoup contribué à faire évoluer la conservation des fruits, au détriment parfois de procédés intéressants tel que le séchage. Aujourd'hui sont apparus d'autres modes de conservation plus modernes encore, comme la congélation ou la déshydratation, qui ont aussi leur intérêt nutritionnel.

Le plaisir de conserver

Cet ouvrage a pour objectif de vous faire découvrir les modes de conservation les plus sains, simples et gourmands des fruits de saison. Vous y découvrirez :

&#9658; Des recettes de confitures goûteuses et peu sucrées, parfois adoucies par des sucres naturels alternatifs (miel, sirop d'agave, sucres de fruits).

&#9658; Des bocaux de fruits sains et originaux qui constitueront à eux seuls de merveilleux desserts.

&#9658; Des recettes de fruits séchés ou déshydratés, ainsi que quelques idées de friandises à réaliser au déshydrateur comme des pâtes de fruits crues sans sucre ajouté, des cuirs de fruits, des bonbons de fruits séchés.

&#9658; Des astuces pour bien congeler les fruits (en «préservant au mieux leurs qualités gustatives) et pour bien les utiliser car les fruits surgelés, qui rendent beaucoup d'eau, ne s'utilisent pas exactement comme des fruits frais.

&#9658; Des idées pour «sauver» des fruits un peu blets dans des recettes rapides, simples et délicieuses.

&#9658; Des recettes de gourmandises à base de fruits (pâtes de fruits, confits, curd...)

&#9658; Et enfin des recettes de vins, de jus et de sirops

Ces recettes s'adressent certes tout particulièrement aux personnes disposant d'un verger, mais pourquoi ne pas vous laisser tenter par la confection d'une confiture de cerises, d'un cuir de framboises ou d'un bocal de mirabelles avec des fruits ramenés du marché ? Quelle satisfaction de se régaler avec du fait maison, à la fois meilleur pour la santé et tellement plus goûteux... Quant aux quelques recettes du chapitre «SOS fruits blets», elles dépanneront certainement plus d'un d'entre nous !

## **INTERVIEW DÉCALÉE**

1) Qui êtes-vous ? !

Deux amies, Marie et Delphine, qui aimons cuisiner bio, sain et bien gourmand pour nos familles, nos amis... Et tous ceux qui souhaiteront découvrir nos ouvrages !

2) Quel est le thème central de ce livre ?

Les conserves de fruits (confitures, pâtes de fruits, bocaux, sirops, etc.) sont traditionnellement saturées de sucre, ce qui est aussi préjudiciable à notre santé qu'au GOÛT du fruit... Nous proposons donc dans cet ouvrage des recettes beaucoup moins sucrées, ou sucrées "autrement" avec des ingrédients sains et naturels (sirop d'agave, miel, sucre de

coco, sucre de bouleau, stévia, etc.), tout en donnant aux lecteurs toutes les astuces pratiques spéciales "anti-ratage", "conservation", etc. Plus saines, ces recettes sont aussi beaucoup plus savoureuses, c'est une véritable découverte organoleptique qui séduit à 100% les vrais gourmets...

3) Si vous deviez mettre en avant une phrase de ce livre, laquelle choisiriez-vous ?

Trop de sucre "tue" le goût du fruit !

4) Si ce livre était une musique, quelle serait-elle ?

Peut-être une danse irlandaise, toute joyeuse et entraînante qui respirerait la joie de vivre...

5) Qu'aimeriez-vous partager avec vos lecteurs en priorité ?

Ma confiture de poire William au chocolat... Celle-là fait toujours l'unanimité, et en plus c'est de saison !

## EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur [PassageDuLivre.com](http://PassageDuLivre.com)

Commandez ce livre sur [Fnac.com](http://Fnac.com)