



À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

CERISES AU VINAIGRE

1

PRÉPARATION 20 MIN.
CUISON 5 MIN. REPOS 2 MOIS.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de cerises
- Vinaigre de vin blanc (à la contenance du bocal)
- 160 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Quelques clous de girofle ■ Ecorce de citron

Choisissez des cerises saines et coupez la queue en laissant 1,5 cm sur le fruit. Piquez chaque cerise avec un cure-dent en bois. Rangez-les dans un bocal en verre préalablement ébouillanté. Versez le sucre, ajoutez quelques clous de girofle, des écorces de citron et un bâton de cannelle. Faites bouillir le vinaigre de vin blanc. Laissez refroidir et versez sur les cerises. Refermez bien le bocal et laissez dans un endroit sombre pendant 2 mois. Lorsque toutes les cerises sont consommées, on obtient un vinaigre de cerises.

Variante : Vous pouvez utiliser la même recette pour faire des conserves au vinaigre à partir de quetsches et de poires.



CHUTNEY AUX POIRES

6

PRÉPARATION 15 MIN.
CUISON 45 MIN. REPOS 10 JOURS

INGRÉDIENTS :

- 3 pommes ■ 2 poires
- 3 gousses d'ail ■ 50 g de beurre
- 50 g de raisins secs ■ 400 g de sucre roux
- 2 dl de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de sel ■ 1 pincée de gingembre

Epluchez et coupez en morceaux les pommes et les poires. Faites cuire les pommes, les poires et l'ail pendant 15 minutes dans le beurre. Ajoutez le reste des ingrédients et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes, en remuant régulièrement. Ebouillantez un bocal et laissez égoutter. Versez la préparation dans le bocal et refermez bien. Pasteurisez 10 minutes dans une eau frémissante. Laissez reposer 10 jours.

Variante : Vous pouvez réaliser des chutneys pommes et poires, pommes et tomates vertes, rhubarbe et oignons, pommes et potimarrons ou oignons, prunes et pommes.



FRUITS AU SIROP

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

■ **750 g à 1 kg** de fruits (pêches, poires, prunes)

SIROP

■ **125 g** de sucre pour **1 l** d'eau

Lavez, égouttez les pots, les joints, couvercles ou capsules. Lavez les fruits. Plongez les pêches dans l'eau bouillante pour enlever la peau, coupez-les en deux, installez dans le bocal. Piquez les prunes avec un cure-dent, rangez-les dans le bocal. Pelez les poires, coupez-les en deux et rangez-les dans le bocal. Ne pas dépasser le niveau de remplissage. Réalisez un sirop avec 125 g de sucre par litre d'eau, versez sur les fruits. Essuyez le bord du bocal avec un torchon propre. Faites stériliser dans une eau entre 80 et 100 °C pendant 25 à 30 minutes. Laissez refroidir. Sortez les pots et stockez dans une pièce fraîche et à l'abri de la lumière.

Variante : Vous pouvez réaliser cette recette en utilisant qu'un fruit ou en mélange avec poire, mirabelle, prune, pêche, abricot, cerise.

COINGS AU SIROP ET GELÉE DE COINGS AVEC PEAUX ET PÉPINS

4 PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 1 HEURE.

INGRÉDIENTS :

■ **750 g à 1 kg** de fruits préparés

SIROP ■ **250 g** de sucre pour **1 l** d'eau

GELÉE ■ **1 kg** de sucre pour **1 kg** de jus

Pour les coings au sirop :

Préparez les bocal et les joints. Réalisez un sirop avec 250 g de sucre par litre d'eau, maintenir au chaud. Pelez les coings, ôtez les pépins, et au fur et à mesure, jetez-les dans un peu d'eau froide, ils seront utilisés pour réaliser une gelée, réservez. Coupez les coings pelés en deux et coupez-les en lamelles fines directement dans le bocal, versez immédiatement le sirop, essuyez le bord du bocal et fermez hermétiquement. Travaillez rapidement pour éviter l'oxydation. Faites stériliser dans une eau à ébullition dans une lessiveuse pendant 1 h. Laissez refroidir. Sortez les pots et stockez dans une pièce fraîche, à l'abri de la lumière.

Pour la gelée :

Préparez des pots à confiture, lavez-les, égouttez-les. Faites cuire le mélange peaux et pépins, couvrez d'eau. Quand les peaux sont cuites, égouttez. Pesez le jus obtenu et ajoutez 1 kg de sucre par kg de jus. Faites cuire dans une bassine large, 7 à 10 min, vérifiez la cuisson avec le test de la cuillère. Empotez, essuyez les bords, capsulez et retournez les pots sur le couvercle 1/4 h, retournez et stockez à l'abri de la lumière.

FICHE D'IDENTITÉ : LES CONSERVES DE FRUITS



PÉRIODE DE PRODUCTION ET CONSOMMATION :

Toute l'année.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Les chutneys et les fruits au vinaigre s'utilisent avec les viandes froides, le foie gras, les pommes de terre, le riz et autres céréales, en accompagnement d'une salade. Les fruits au sirop s'utilisent en salade de fruits et peuvent servir en accompagnement d'une volaille. Les pâtes de fruits ont toute leur place au goûter.

JE LES PRÉPARE :

Pour réaliser des conserves, la propreté et l'étanchéité du bocal, du joint et du couvercle sont essentielles.

CONSERVES ASTUCIEUSES :

Réalisez une petite préparation avant de congeler certains fruits. Plongez les cerises ou les poires pelées coupées en deux dans un sirop de sucre chaud, laissez revenir à ébullition, congelez après refroidissement. Décongelez la veille pour les utiliser en salade de fruit. Quant aux pêches et aux abricots, plongez-les dans une eau bouillante pour enlever la peau, enlevez les noyaux, enrobez-les de sucre ou plongez-les dans un sirop avant congélation.

DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. (CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES.)

CONSERVES FAMILIALES

La congélation est un bon moyen de conservation. Pour les fruits rouges, il suffit de les étendre en petites couches et d'effectuer une congélation rapide. Ensuite, on peut procéder au stockage en sac. Plus la congélation sera rapide, plus la qualité sera conservée lors de la décongélation.

Tous les fruits peuvent être transformés en confiture, la conservation est assurée par le taux de sucre. Certains fruits riches soit en pectine, soit en acidité conviennent bien pour les pâtes de fruits : c'est le cas du coing, des framboises, des cassis et des groseilles, des mélanges pommes et fruits rouges.

La conservation par le vinaigre apporte sécurité (cerises, quetsches). Les conserves aigres douces alliant sucre et vinaigre accompagnent les viandes (chutney de pommes, de prunes, d'abricots, de poires...).

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr | www.monpanierfermier.com

