

# Les différents taboulés :

*Plat frais , de saison... qui conviendra à tous.*

*Rapide et pratique, ne demande pas de cuisson, inutile de disposer de four ou de plaque de cuisson (bon à savoir en camping).*

*Trouve sa place en entrée, mais aussi comme plat principal pour accompagner barbecues et piques-niques.*

## LE PRINCIPE :

Le principe est simple, et adaptable à votre goût et suivant les saisons et les légumes que vous avez sous la main :

### Semoule

mais aussi quinoa (à cuire) ou boulgour

+

### Liquide

*(pour faire gonfler la semoule)*

jus des légumes si juteux, jus de citron, orange, pamplemousse, eau (eau chaude pour les plus pressés)

+

### Légumes

Tomates, concombre, poivrons, oignon blanc, échalote, mais aussi avocat, carottes râpées, graines germées...

+

### Huile d'olive

+

**Assaisonnement** au choix =

**épices** : Sel, poivre, cumin, coriandre graine...

**Herbes** : Menthe, persil, basilic, coriandre fraîche...

*Laissez reposer tout ça quelques heures au frais, le temps que la semoule gonfle... c'est prêt !*

## POINT DE VUE DIÉTÉTIQUE

Le taboulé est une bonne source de **vitamine et minéraux** avec ses légumes crus, la semoule apporte des glucides ou « **sucres lents** » source d'énergie, au même titre que d'autres féculents (pain, pâtes, riz, pomme de terre), à moduler en fonction de vos dépenses énergétiques. Le persil est très riche en vitamine C, mais aussi bêta-carotène (pro-vitamine A), calcium, magnésium et fer.

## Taboulé d'été

*Recette du taboulé habituelle d'été, mais adaptez cette recette à votre goût et suivant les saisons et les légumes que vous avez sous la main*

### Ingrédients :

- 500g de semoule
- 5 tomates
- 1/2 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 oignons blancs
- 3 citrons
- ½ botte de menthe fraîche
- 1 poignée de raisins secs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



### Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la semoule et l'huile d'olive
2. Lavez les légumes, pelez le concombre et les oignons, videz les poivrons, récupérez les feuilles de menthe
3. Coupez les légumes en très petit : 2 possibilités :
  - Râpez le concombre et oignon et découpez en très petit tomates, poivron et menthe
  - ou mixer grossièrement tous les légumes au robot
4. Tout ajouter à la semoule : légumes, raisins secs, jus de citron, sel, poivre
5. Ajoutez un peu d'eau (25cl, environ, suivant si les légumes sont juteux)
6. Couvrir le saladier, réserver au réfrigérateur quelques heures le temps que la semoule gonfle

## Taboulé Libanais

### Ingrédients :

- 4 tomates
- 1 oignon blanc
- 2 bottes de persil plat
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 poignée de boulgour
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel et poivre



### Préparation :

1. laissez tremper le boulgour dans de l'eau
2. Lavez, équeutez le persil, prélevez les feuilles de menthe et coupez les au couteau
3. Coupez oignon et tomates en très petits cubes
4. Tout mélanger, assaisonnez de jus de citron, sel et poivre

# Tout sur les confitures maisons, et comment les faire soit-même



*(Recettes de confiture d'abricot et confiture de pêche à la fin)*

*La confiture est l'art de la préparation de conservation par le sucre, appliqué aux fruits, légumes, tiges, racines, feuilles ou fleurs. Ces produits seront cuits longuement afin de réduire la quantité d'eau et pour en assurer la conservation.*

*La réussite de la confiture dépend du temps de cuisson –qui ne doit être ni trop poussé ni trop faible – et l'équilibre entre le sucre, la pectine et l'acidité des fruits.*

## Diététique

Les confitures sont composées de sucre à 75% environ, attention à **ne pas en abuser**. Ceci est un aliment d'agrément, non indispensable et peu adapté aux besoins de notre organisme.

Source de « **calories vides** » = concentré de calories et **dénuées de vitamine et minéraux**, détruits à la cuisson. Vitamine et minéraux sont indispensables à tout fonctionnement de l'organisme, chaque aliment devrait en apporter. Les sources de calories vides se sont rependues récemment avec l'industrialisation de notre alimentation. L'excès de sucre favorise diabète, prise de poids, caries, hypoglycémies réactionnelles..., des carences en vitamine et minéraux entraîne de multiples déséquilibres que cela soit une simple fatigue, difficulté de récupération mais aussi favorise le développement de cancers (vitamine et minéraux sources d'antioxydants)...

## Les étapes :

1. Disposer de **fruits frais**
2. Les **laver** .
3. Selon les besoins : **peler, équeuter, égrapper, dénoyauter, épépiner**.
4. Les fruits peuvent être **entiers ou coupés** en morceaux (gros fruits).
5. **Peser** : pour une quantité de 1Kg de fruits, environ 750g de sucre (600g pour les fruits très sucrés). Pour les fruit peu aqueux (pommes), ajouter 300 grammes d'eau par kilo de sucre.
6. **Les cuire** (cf ci-dessous)
7. **Stériliser** les bocaux (cf ci-dessous)
8. Éventuellement **mixer** les fruits
9. Répartir la **confiture dans les pots**, les retourner (cf ci-dessous)

## La cuisson :

– Les **fruits aqueux** (riches en eau = fraises, poires, raisins, prunes, mûres, tomates vertes, pastèque, mangues, goyaves, etc) : peuvent **macérer dans une bassine avec le sucre pendant 24 heures** .Passé ce délai, porter les produits à ébullition.

– Les **fruits peu aqueux** seront réservés jusqu'à ce que le **sucre et l'eau soient portés à ébullition**; écumer si besoin; le sucre doit devenir transparent. Ajouter alors les fruits que vous avez préparés et porter une seconde fois à ébullition.

Pour toutes les préparations, ajouter un **jus de citron** en début de cuisson pour préserver la **couleur des fruits**.

Cuire la confiture à **feu vif en mélangeant régulièrement** jusqu'au fond de la bassine pour éviter que les fruits n'attachent. Ne jamais couvrir la bassine.

Attention, la cuisson fait gonfler la confiture qui peut facilement déborder hors de la bassine si l'on ne la remue pas régulièrement!

Cuire la confiture pendant **20 à 45 minutes** selon les fruits. Contrôler la consistance de votre confiture en déposant **une cuillère de confiture sur une coupelle froide** : quand la confiture est à point, **la préparation glisse plus lentement dans la coupelle et doit se figer rapidement**.

## Préparation des bocaux

Les pots en verre classiques, vendus dans le commerce, sont excellents.

Pendant la cuisson, préparer la stérilisation des bocaux : les plonger, bocal et couvercle séparés, en moyenne 20 à 30 minutes à 100°C (compter les 20 minutes dès que la température est montée à 100°C). Les faire égoutter sur un torchon propre.

## Remplissage des bocaux

Avec une petite louche, verser la confiture bouillante dans les bocaux secs. A l'aide d'un linge humide ou d'une petite éponge propre, enlever les salissures faites sur les bords et sur les côtés. Couvrir à chaud en vissant le couvercle; retourner le bocal à l'envers pour faire vide d'air.

*Astuce pour ne pas salir les bords des bocaux: Couper l'embout d'un entonnoir, il vous servira pour verser vos confitures contenant des morceaux de fruits, sans salir les bords des pots. Des entonnoirs spécifiques sont également présents en commerce.*

## Le sucre

Le sucre est le conservateur des confitures.

### Quelle quantité ?

La quantité de sucre dépend de la durée de conservation désirée; elle varie entre 750 g et 1 kg par kilo de fruits.

– Peu de sucre oblige à une cuisson plus longue et celle-ci peut enlever aux fruits leur parfum, goût et couleur.

- Trop de sucre nuit à la bonne conservation des confitures qui peuvent cristalliser.

### Quel sucre ?

- Sucre de canne ou de betterave ?

Préférez le **sucre de canne** en raison de son procédé d'obtention plus naturel et permet de trouver du sucre intégral ou roux.

- Sucre brun (intégral), roux ou blanc ?

Nutritionnellement **les sucres les plus foncés** et donc moins raffinés et débarrassés de leurs micronutriments sont plus intéressants.

- Sucres additionnés de gélifiants (pectine ou agar-agar) qui permettent d'obtenir des confitures épaisses sans cuisson longue. Attention, elles ont une durée de conservation moins importante et le goût des confitures est légèrement modifié !

## La texture : La pectine des fruits donne la consistance gélifiante

Certains fruits sont

- **très riches en pectine** : la groseille, la pomme, le coing, les pépins et le zeste d'orange.
- **Pauvres en pectine** : La poire, la cerise, la fraise, la framboise n possèdent pas ou très peu de pectine, il convient de leur ajouter de la pomme ou de la groseille pour les gélifier.

Remarque : On peut aussi préparer de petits sacs en mousseline (tissu) contenant pelures et pépins de pommes qu'on plonge dans la gelée et qu'on retire avant la mise en pot.

*Ou gélifiants du commerce : pectine ou agar-agar*

## L'acidité

Elle joue un rôle important dans la confection des confitures : elle conditionne leur qualité et leur conservation. L'acidité naturelle des fruits, sous l'action de la chaleur, transforme une partie du sucre en glucose, ce qui empêche le sirop de s'épaissir.

Seule une cuisson prolongée excessivement permet d'obtenir, par évaporation de l'eau, la consistance désirée, mais parfois au détriment du goût et du parfum. C'est pourquoi, dans certaines recettes de confitures de fruits acides, ceux-ci sont plongés pendant un temps très court dans un sirop de sucre préalablement cuit.

On peut aussi ajouter un gélifiant pour obtenir une consistance agréable. Mais, dans les deux cas, la confiture ne se conservera pas très longtemps.

Au contraire, les fruits ne contenant pas assez d'acidité donnent des confitures qui risquent de cristalliser rapidement ou qui deviennent trop fermes lorsqu'on dépasse le temps idéal de cuisson. Ajouter aux fruits du jus de citron ou de groseille, voire un peu de vinaigre de vin.

## Une bassine de cuivre pour faire les confitures ?

Selon un maître confiturier, le cuivre rouge est ce qu'il y a de mieux pour fabriquer la confiture. On peut y faire macérer les fruits avec le sucre (ne pas laisser les fruits sans sucre car il pourrait se former du vert de gris). "Le cuivre garantit une parfaite répartition de la chaleur et favorise la prise des confitures en provoquant la liaison des molécules de pectines entre elles"(INRA).

## Relever le goût des confitures

Le goût d'une confiture peut se rehausser avec des épices (vanille, cannelle, coriandre, menthe), de l'alcool (rhum, cognac, malibu, kirsch), avec un fruit d'une autre espèce, de goût plus corsé (pêches et framboises, cerises et groseilles, agrumes mélangés, poires et noix de coco, rhubarbe et fraises, etc).

## Utilisation des confitures en cuisine

- **dans les garnitures de gâteaux**
- **pour accompagner** les crèmes glacées
- **pour napper** les tartes
- **pour farcir** des chaussons
- **pour le "pain perdu"**
- **pour glacer** un gâteau
- **pour accompagner** certains fromages (fromage de brebis avec confiture de cerise ou figue)

## Les associations pour les confitures

Abricot avec miel, amande, gingembre, vanille, lavande.

Cerise kirsch, rhum, vanille.

Citron fleurs d'oranger, vanille.

Fraises poivre noir, mûres, framboises.

Framboise poivre noir, mûres, thym, fraises.

Groseille anis.

Mirabelle vanille, cannelle, oranges.

Mûres poivre noir, framboises, fraises, badiane.

Pêche, nectarine vanille, noix, cannelle, gingembre, clou de girofle, citron, amande amère

Poire cannelle, vin rouge.

Pomme vanille, cannelle, anis étoilé, cardamome, mélisse, sherry, eau de rose, rhum, lavande, menthe.

Potiron badiane, oranges (zeste).

Prune gingembre, cannelle, vanille, clou de girofle.

Rhubarbe citron, raisins secs, cannelle, pomme.

## Conserver les pots de confitures... les ratés...

A l'abri de la **chaleur**, de l'**humidité** et de la **lumière**. Dans ces conditions, les confitures peuvent se conserver une à plusieurs années, mais il faut de temps à autre les surveiller de façon à pouvoir détecter les premiers signes d'une mauvaise conservation (moisissures ou alcoolisation).

### Attention : Défauts de conservation

#### La confiture peut fermenter :

Si le lieu d'**entrepôt est chaud et humide** ou si elle n'a **pas été assez cuite**, la confiture **fermente et gonfle**.

Il faut la faire recuire comme s'il s'agissait d'une confiture nouvelle.

#### La confiture peut moisir :

si la confiture n'a pas été suffisamment cuite, la surface du pot se couvre peu à peu de **taches verdâtres et veloutées**.

Retirer cette moisissure avec la pointe d'un couteau. Vider dans la bassine à confitures, ajouter un peu d'eau tiède et recuire le tout. Si la moisissure est minime, ôter avec la pointe du couteau et consommer la confiture de suite. Une petite moisissure n'aura pas eu le temps d'altérer le goût de la confiture et la moisissure n'est pas une matière nocive.

#### La confiture peut cristalliser :

Si elle est rangée dans un lieu trop chaud ou si elle a été **trop cuite, ou avec trop de sucre**, ou si les fruits n'étaient pas suffisamment acides, une couche de sucre en cristaux se forme à la surface des pots et la consistance devient ferme, mais la confiture reste bonne.

Avant de la consommer, **verser sur le dessus du pot un peu d'eau bouillante** pour faire dissoudre le sucre.

#### La confiture est liquide :

Elle contient **trop d'eau** ou les **fruits manquaient de pectine**.

La faire **recuire** en surveillant la réduction. S'il manque de pectine, ajouter un gélifiant que l'on trouve dans le commerce (pectine ou agar agar).

#### La confiture ne descend pas :

Elle reste collée en haut du pot. Cela ne nuit pas à la confiture. Vous pouvez la conserver ainsi : elle est simplement restée trop longtemps renversée après le remplissage et il s'est produit une pellicule qui s'est cristallisée, ou votre **confiture est trop épaisse** et s'est cristallisée.

*Plus d'infos : <http://www.supertoinette.com>*

## Confiture d'abricot

*La confiture d'abricot est facile à réaliser . Voici une recette simple, rapide et délicieuse. Encore meilleure avec des abricots bien mûrs...*

**Temps de préparation** : 10 min

**Temps de cuisson** : 60 min

### Ingrédients :

- abricot : 1000 gr
- sucre de canne : 900 gr



### Préparation :

1. Préparation des abricots : **nettoyez-les** sous l'eau. Séparez les abricots en deux et **retirez les noyaux**.
2. Mélangez le **sucre et les abricots dans un chaudron** à confiture (ou un autre récipient pour cuire votre confiture).
3. **Macération (facultatif)** : Laissez reposer le mélange sucre abricot au frais durant toute la nuit.
4. **Cuisson** : Portez le mélange sucre abricot à ébullition sur **feu vif**, bien mélanger pour ne pas laisser accrocher au fond du chaudron. Laissez **à ébullition pendant 15 minutes** en **remuant** et en **écumant** de temps en temps.
5. Puis baissez le feu, et **laissez cuire doucement jusqu'à bonne consistance**. Pour savoir quand la confiture d'abricot est cuite il suffit de faire le test de l'assiette froide : ce test consiste à verser une goutte de confiture dans une assiette froide si elle se fige, c'est cuit !
6. Préparation des pots : idéalement, pour une meilleure conservation, il faut **ébullionner les pots de confiture et les couvercles** puis les laisser sécher avant de mettre en pot.
7. Maintenant que votre confiture d'abricots est cuit, **versez la confiture dans les pots**, fermez-les, retournez-les. Attendez que la confiture soit froide pour remettre les pots à l'endroit.

*Conseil : Si les abricots sont très sucrés vous pouvez en mettre un peu moins. Mais attention moins il y a de sucre et moins la confiture se conserve longtemps.*

Écumoire :





# Confiture de pêche

## Deux recettes proposées ici :

- **version rapide**, sur le modèle de la confiture d'abricot : mélanger sucre et fruits puis cuire le tout.
- **Version marmelade avec morceaux** : cuire les pêche avec sucre puis retirer les morceaux avant de finir la cuisson du sirop

## Recette rapide :

### **ingrédients :**

- 1kg de pêche dénoyautées
- 700g de sucre de canne
- Jus de 1 ou 2 citrons
- Vanille et/ou cannelle



### **Préparation :**

1. Passez les pêches **30 secondes dans l'eau bouillante**, puis les mettre dans l'eau froide pour qu'elles refroidissent.
2. **Peler, dénoyauter et couper** en quartiers. Les arroser avec le **jus de citron**.
3. **Cuire avec le sucre**, le jus de citron, les gousses de vanille et la cannelle.
4. Laisser **cuire 10 min** en remuant de temps en temps.
5. Mixez ou l'écraser au presse-purée ou gardez les morceaux de fruits.
6. Laisser tiédir et mettre dans les pots (que vous aurez stérilisées au préalable dans de l'eau bouillante quelques minutes, et laisser sécher retournées sur un torchon propre).

## Recette avec morceaux plus fermes :

### **Ingrédients :**

- 1,3 kg de pêches
- 800 g de sucre de canne roux cristallisé
- le jus d'un petit citron
- Vanille et/ou cannelle

### **Préparation :**

1. Passez les **pêches 30 secondes dans l'eau bouillante**, puis les mettre dans l'eau froide pour qu'elles refroidissent.
2. **Peler, dénoyauter et couper** en quartiers. Les arroser avec le jus de citron.
3. Les faire **macérer** dans le sucre une nuit si possible.
4. **Cuire les pêches et sucre**, à ébullition, écumer et laisser cuire, à feu vif, pendant 10 minutes, en remuant jusqu'à ce que les fruits soient translucides et s'enfoncent dans le sirop.
5. **Sortir les morceaux** avec un écumoire et répartir dans les pots (stérilisés).
6. **Poursuivre la cuisson du sirop pendant 5-10min** environ, pour qu'il épaississe un peu et remplir les pots.
7. fermez-les, retournez-les. Attendez que la confiture soit froide pour remettre les pots à l'endroit.