

Confiture de fruits au sirop d'agave

plaisir à savourer tous les matins

Ingrédients pour 3 pots de 300g environ

- 1kg de fruit de votre choix
- 1 à 2 grammes agar-agar
- 6 cuillères à soupes de sirop d'agave ou 4 cuillères à soupe de miel

Préparation 10 minutes / Cuisson 10-20 minutes

- Laver et éplucher les fruits
- Couper les fruits en morceaux ; en 4 pour des fraises, en dés pour des poires, en trois pour des figues et laisser entières les framboises la découpe varie selon leurs grosseurs
- Mettre les fruits dans une casserole et laisser cuire à feu doux 10 à 25 minutes selon vos fruits. Ils doivent comptés. Ajouter un fond d'eau si les fruits attachent.
- Remuer souvent la confiture avec une spatule en bois
- Lorsque la confiture est cuite, augmenter le feu, une fois que la confiture est à ébullition ajouter l'agar-agar
- La quantité de ce dernier dépend du jus rendu par vos fruits. Il est plus élevé pour les mûres, les agrumes et la rhubarbe que les poires (plus il y a de jus plus on mettra d'agar d'agar)
- Laisser cuire 2- 3 minutes
- Hors du feu ajouter le sirop d'agave
- Verser la confiture encore brûlante dans les pots et fermer les immédiatement.
- Une fois ouverte consommer sous 10 jours au frais
- Si vous souhaitez préparer plusieurs pots et les conserver à température ambiante je vous conseille de stériliser les pots

Accompagnement

- A consommer tous les jours de la semaine. Cette confiture contient jusqu'à 10 fois moins de sucre qu'une confiture réalisé avec du sucre blanc

Conseil

La stérilisation des pots :

- Mettre les pots et couvercle dans une grande casserole rempli d'eau
- Porter à ébullition et laisser bouillir 15 minutes
- Verser votre confiture bien chaude dans vos pots chauds et fermer pour créer un appel d'air
- Vous pourrez garder votre préparation 3 mois dans un endroit sec à l'abri de la lumière

Diétôdélices