

NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 320 magasins
partout en France,
liste complète sur
www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez la ligne consommateurs au **02 99 13 33 61**.
www.mangerbouger.fr
Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 91.1 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - GPO - Illustrations : Julie Brunswiek - Crédits photos : Marion Cordonnier - Imprimé par Les Hauts de Viane BP 52179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 05/2013 - V1 - BF3245

BRANCHONS - NOUS ALTERNATIF !

JE FAIS MOI-MÊME MES CONFITURES

PRINTEMPS



biocoop

**NOS
RECETTES
& CONSEILS
À L'INTÉRIEUR**

COMMENT FAIRE SES CONFITURES ?

Matériel de base :



Matériel de base :

> une bassine à confiture ou un grand faitout à fond épais, ainsi qu'une grande cuillère en bois.

> Des fruits bio de pleine saison et du bon sucre de canne, bio et équitable ! Comptez entre 500g et 1kg de sucre par kilo de fruit.

> De l'acide citrique (du jus de citron donc !), qui favorise la gélification, évite la cristallisation du sucre et conserve la belle couleur des fruits.

> De la pectine, un gélifiant naturel qui favorise la 'prise' de la confiture. Elle se trouve dans la peau et les pépins de certains fruits (pommes, coings, agrumes). Pour les fruits pauvres en pectine (fraises, rhubarbe, cerises, mûres, pêches, poires), choisissez l'agar-agar : cet ingrédient d'origine marine gélifie la confiture et permet d'utiliser moins de sucre. Comptez 1 à 2g d'agar-agar par kilo de fruit, selon la consistance souhaitée.



JE CONFITURE, TU CONFITURES...

- 1- Laissez macérer les fruits coupés en morceaux avec le sucre et le jus de citron (si nécessaire) pendant 6h à 12h, le temps que le sucre fonde.
- 2- Faites cuire la confiture à feu vif sans couvercle pendant 15 à 45 mn selon le type de fruits. Vérifiez la cuisson : la confiture doit napper le dos d'une cuillère.
- 3- Ajoutez si besoin l'agar-agar délayé dans 1 cs d'eau, mélangez et laissez frémir 2 à 3 mn.
- 4- Mettez en pots immédiatement et retournez-les pour le refroidissement. N'oubliez pas d'étiqueter.

CONFITURE DE FRAISES (4 à 5 pots de 250g)

1,2 kg de fraises, le jus d'1 citron, 800g de sucre, 2g d'agar-agar.

Équeuter les fraises et les faire macérer 1 nuit avec le sucre et le jus de citron. Le lendemain, égoutter les fraises et porter le jus à ébullition pendant 10mn en remuant. Ajouter les fraises et cuire doucement 10mn. Ajouter l'agar-agar et continuer la cuisson 2-3 mn. Et hop, en pots !

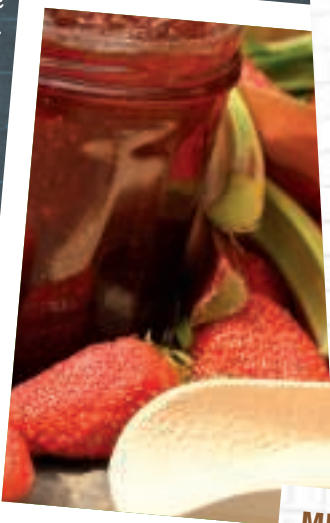
IDÉE ! Embellissez les fraises d'une saveur mentholée, en ajoutant une douzaine de feuilles de menthe fraîche dès la macération des fruits et jusqu'à la fin de cuisson de la confiture. Retirez les feuilles avant de mettre en pot.

CONFITURE DE RHUBARBE (5 pots de 250g)

1,3kg de rhubarbe, le jus d'1 citron, 1 kg de sucre, 2g d'agar-agar.

Effiler les tiges de rhubarbe, couper en tronçons et faire macérer 1 nuit au frais avec le sucre et le jus de citron. Le lendemain, égoutter la rhubarbe et porter le jus à ébullition. Ajouter les morceaux et laisser frémir environ 15mn en écumant si besoin. Ajouter l'agar-agar 5 mn avant la fin de cuisson et hop, en pots !

IDÉE ! Parfumez cette confiture avec quelques bouquets de fleurs de sureau récoltés dans la nature. Déposez les fleurs dans une mousseline et ajoutez-la dans la bassine 5mn avant la fin de cuisson.



MÉLANGE GOURMAND FRAISES - RHUBARBE

Compter 600g de fraises pour 500g de rhubarbe, 800g de sucre, le jus d'1 citron, 2g d'agar-agar.

Et retrouvez une foule de recettes sur www.biocoop.fr