

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 - 9-11, avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Illustrations : Julie Brunschwic - Crédits photos : Marion Cordonnier - Imprimé par Les Hauts de Vienne 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 - 07/2013 - V2 - BF3249

BRANCHONS - NOUS ALTERNATIF !

JE FAIS MOI-MÊME MES CONFITURES

ÉTÉ



**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 D'ABRICOTS AUX AMANDES (5 pots de 250g)

1,5 kg d'abricots, le jus d'un demi-citron, 700 g de sucre de canne blond, 50 g d'amandes effilées, 2 cs d'eau de fleur d'oranger (facultatif).

Laver, dénoyauter et couper les fruits en morceaux. Laisser macérer 1 nuit avec le sucre et le citron. Le lendemain, cuire 15 mn à couvert en remuant de temps en temps, puis encore 25 mn à découvert. 5 mn avant la fin, ajouter les amandes et l'eau de fleur d'oranger. Ecumer si besoin. Et hop, en pots !

IDÉE ! Troquez les amandes 'de l'amandier' par celles des noyaux d'abricots ! Il suffit de casser les noyaux pour récupérer les amandes, retirer leur enveloppe et les concasser. Ajoutez-les à la confiture en milieu de cuisson. Autre parfum à tester : ajoutez un brin de lavande durant la cuisson (à retirer avant de mettre en pot).

CONFITURE DE PRUNES (PRUNES D'ENTE, REINES-CLAUDES OU MIRABELLES) (4 pots de 250g)

1,5 kg de prunes, le jus d'1 citron, 600 g de sucre, 2 bâtons de cannelle, 1 g d'agar-agar.

Laver, dénoyauter et couper les fruits en morceaux. Laisser macérer 1 nuit avec le sucre, le citron et la cannelle. Le lendemain, cuire 10 mn en remuant, puis ajouter l'agar-agar et cuire encore 5 mn. Retirer la cannelle. Et hop, en pots !

IDÉE ! Les mirabelles comptent aussi pour des prunes ! Utilisez 1,2 kg de mirabelles (poids net), 600g de sucre, 1 g d'agar-agar et 1 gousse de vanille.



CONFITURE DE MELON JUSTE-TROP-BON (4 pots de 250g)

1 kg de melon, le jus d'1/2 citron, le jus d'1 orange, 300 g de sucre, 2 cs de miel d'acacia, 1 g d'agar-agar.

Retirer la peau et les pépins et faire macérer le melon en morceaux avec le sucre, le jus d'orange, le citron et le miel toute une nuit. Cuire environ 30 mn, laisser refroidir. Ajouter l'agar-agar et cuire à nouveau durant 5 mn.

IDÉE ! Donnez une note acidulée à cette confiture en ajoutant 250g de framboises et 100g de sucre. Supprimer le jus d'orange et le miel et incorporez les framboises à mi-cuisson.

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