

Zéro gaspi et faciles à cuisiner...

Les fruits d'été !

Quand arrive la fin de l'été, les fruits finissent par se gâter, ils se vendent par cageots entiers au rabais. Il est temps d'en profiter pour cuisiner des préparations à garder toute l'année. Les fruits « trop » mûrs sont gorgés de sucre naturel, vos préparations n'en seront que meilleures...

Démarche écologique, économique et délicieuse !

! On les transforme !

-->en traditionnelle confiture

Figue, quetsche, abricot, rhubarbe, coing... de quoi égayer vos papilles tout l'hiver, sur les tartines du petit déjeuner, dans un fromage blanc, crêpe, gaufre...

La bonne quantité de sucre 40 % pour 60 % de fruits ;

Je vous suggère *l'utilisation du sucre de coco* afin d'améliorer la qualité nutritionnelle de vos confitures ; la bonne quantité sera alors de 30 % pour 70 % de fruits.

Pour relever le goût de vos confitures, ajoutez quelques épices comme la cannelle, le gingembre ou la badiane...

-->en compote

Faites des mélanges pomme fraise, pommes rhubarbe... toujours un vrai délice et très simples à réaliser, pensez également aux épices comme la vanille ou l'anis étoilé...

-->en gâteaux, tartes, crumbles

Les fruits abimés font de succulents desserts : quatre-quarts, clafoutis, gâteau au yaourt...

-->en smoothies

Eau ou lait + fruits en morceaux + glaçons

-->en glace, sorbet et granité

A la pêche, framboises, au cassis...les fruits d'été font des délices glacés.

Vous n'avez pas de sorbetière ? Placez vos morceaux de fruits au congélateur pour 4h minimum puis mixez les (rajouter éventuellement un jaune d'œuf) tout simplement !

Autre recette : mixez vos fruits frais, incorporez les à une chantilly et mettre le tout au congélateur quelques heures.

-->en pâte de fruit !!

Préparées maison, ces confiseries ont le mérite de bien se conserver. Les abricots se prêtent particulièrement à cette recette : Cuire la pulpe avec du sucre de coco, bien remuer pour que le mélange ne caramélise pas ; étaler la pâte, la laisser refroidir et sécher à température ambiante quelques jours. Former vos pâtes de fruits à l'emporte-pièce, les rouler dans du sucre cristallisé et laisser sécher encore une journée. Dégustez ! Ou à conserver pour les goûters d'hiver de vos enfants

Les bocaux : pour garder puis manger vos fruits d'été en décalé tels quels, en salade de fruits, en compote ou tarte, gâteaux...

Les surgelés : si vous avez des quantités de fruits sous la main, en morceaux et placés dans des sacs de congélation, ils se garderont très bien. Tout au long de l'année les goûters de vos enfants pourront être fruités et vitaminés dans des smoothies et desserts maison.

! A vous de « fruiter » !