



Les fruits compotés

La main à la pâte

Vous pouvez utiliser un sirop pour faire un coulis à servir avec le fruit poché: faites réduire le jus du fruit poché et ajoutez de la confiture (groseilles avec les pêches, abricots avec les poires...). C'est délicieux !!

Est-ce bien raisonnable ?

Le pochage est une technique de cuisson qui permet au fruit de garder la plupart de ses qualités nutritives : vitamines, fibres... Cependant, le sirop dans lequel le fruit est cuit augmente sa teneur en sucre. Ayez donc la main légère lors de sa préparation !

En guise de dessert ou de goûter, c'est un bon moyen de faire manger des fruits aux enfants.

Un peu d'Histoire...

Nombreuses sont les recettes intégrant des fruits cuits, compotés ou pochés. La compote est un exemple de préparation de fruits. Elle est élaborée à base de fruits cuits ou crus et d'un peu de sucre. À l'origine, le terme de compote désignait des fruits cuits, soit entiers, soit en quartiers, de manière à conserver leur forme. Lorsque les fruits s'écrasaient à la cuisson, on parlait au contraire de marmelade. A l'époque, pocher des fruits permettait de les conserver plusieurs jours au frais et de les utiliser dans des préparations diverses. La compote incluait donc les fruits non seulement écrasés mais aussi les fruits pochés dans un sirop parfumé ou dans du vin.

À vos casseroles !

Pour réaliser des papillotes de fruits

Ingrédients pour 4 papillotes :

- 2 kiwis
- 5 oranges
- 1 mangue
- 2 bananes
- ½ ananas
- 2 gousses de vanille
- 1 sachet de sucre vanillé
- Cannelle

Préparation de la recette :

- Presser 2 oranges et faire chauffer le jus à feu très doux avec une gousse de vanille entière en remuant de temps en temps.
- Couper les bananes en lamelles, les oranges en quartiers moyens, éplucher et couper les kiwis en quartiers ainsi que la mangue et l'ananas en petits cubes.
- Dans la casserole, mélanger les fruits au jus bien chaud. Verser une cuillère à café de cannelle, ainsi que le sachet de sucre vanillé. Laisser mijoter 5 minutes sans faire bouillir.
- Pendant ce temps, préparer quatre carrés de papier cuisson. Y déposer les fruits, en ronds sur plusieurs couches.
- Verser un peu de jus dans chaque papillote, saupoudrer de sucre et ajouter les graines de la deuxième gousse de vanille.
- Refermer la papillote et laisser cuire à feu doux au four (Th 4/5 ou 120/150°C) durant une vingtaine de minutes.
- Servir en décorant avec les quartiers de la dernière orange.



Le mot de la faim

Pourquoi jeter des fruits trop mûrs ? Parfois, malgré toutes les astuces de conservation, vos fruits commencent à s'abîmer, mais il est encore possible de les transformer en savoureux desserts ! Commencez par couper les parties trop abîmées et utilisez le reste pour en faire des compotes, des clafoutis et encore bien d'autres desserts ! Une astuce économique et ultra pratique qui vous évitera de faire du gaspillage !