

# Atelier confiture

**Anti-gaspi**



**Banque Alimentaire**  
de l'Isère

# Un atelier confiture anti-gaspi

*Toujours dans une volonté d'innover et de proposer des activités originales répondant aux besoins des personnes en situation de précarité alimentaire, la Banque Alimentaire de l'Isère a lancé une nouvelle activité, un atelier confiture anti-gaspi encadré par une diététicienne nutritionniste.*

*Des bénévoles de la BAI, mais aussi des bénéficiaires issus de nos 80 associations partenaires sont présents chaque semaine, le mercredi matin, de 8h30 à 11h30 pour produire 50 à 80 pots de confiture, marmelade ou autres compotes de fruits.*

*Ces confitures sont préparées grâce aux produits de la ramasse quotidienne effectuée par les bénévoles de la BAI dans les hypermarchés de l'agglomération grenobloise. Nous bénéficions aussi des dons d'un grossiste de fruits et légumes qui nous fournit des produits invendus, une manière de lutter contre le gaspillage alimentaire.*



*Ces ateliers, pratiques et ludiques, accessibles à tous, ont pour but de réaliser des préparations simples, équilibrées et savoureuses !*

*Les bénévoles sont les bienvenus.*

**Christian Chédru**

Président de la Banque Alimentaire de l'Isère

# La cuisson des confitures

Les confitures cuisent à feu vif, sans couvercle, entre 20 et 45 minutes environ. Il faut régulièrement remuer afin que la préparation n'attache pas. Pour savoir si la consistance de la confiture est idéale, déposez une goutte de préparation sur

une assiette froide. Patientez quelques secondes, si la goutte se fige et ne coule pas en inclinant l'assiette, la confiture est prête. Pendant la cuisson pensez à ôter l'écume qui se forme en la déposant au moyen d'une écumoire sur une assiette.

## Mise en pot et stérilisation

Avant la mise en bocaux, les pots doivent préalablement avoir été stérilisés pour assurer une conservation optimale.

**Pour la stérilisation des bocaux**, vous pouvez les faire bouillir dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Puis, les faire sécher et les renverser sur un torchon propre (ne les frottez pas à l'intérieur avec un torchon, autrement ils ne seront plus stérilisés). Vous pouvez également les chauffer au four, vide et déjà propre, à 140°C pendant 15 minutes.

Une fois que votre confiture est prête, versez-la dans les pots stérilisés. Fermez avec les couvercles (stérilisés eux aussi) puis, renversez le pot pour faire le vide. Faites refroidir avant de les remettre à l'endroit. Une fois les pots refroidis, vous pouvez les étiqueter avec de jolis petits papiers où vous pourrez mentionner les fruits utilisés, le lieu de cueillette et la date de réalisation.

Les pots de confiture se conservent dans un endroit de préférence frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité, pendant 1 an.

***Une fois le pot entamé, il est souhaitable de le placer au réfrigérateur et de le consommer dans le mois qui suit.***

# Trucs & Astuces pour préparer ses confitures

**Le principe de la confiture est de conserver les fruits ou les légumes grâce à la présence du sucre. Plus la quantité de sucre est importante, plus les fruits se conservent. Le fruit se conserve et garde son goût idéalement grâce à la présence de 65 % de sucre.**



## Petit lexique

**La confiture :** Elle est obtenue après le mélange et la cuisson de sucre et de pulpe et/ou de purée d'un ou plusieurs fruits différents, portée à la consistance gélifiée. Elle contient 350 g de pulpes (35 %) pour 1000 g de produit fini.

**La gelée :** Elle est obtenue après le mélange et la cuisson de sucre et de jus de différents fruits, portés à la consistance gélifiée.

**La marmelade :** Elle est obtenue après le mélange et la cuisson de sucre, de jus, de pulpe et d'écorces d'agrumes.

**Quels sont les ingrédients et ustensiles indispensables pour faire de bonnes confitures ?**

**Des fruits de qualité :** mûrs, fermes, parfumés et de saison. Les fruits trop mûrs ne sont pas recommandés car ils contiennent moins de pectine (qui sert à gélifier) et le goût peut être trop prononcé ou altéré. Si vos fruits sont biologiques, il n'est pas nécessaire de les éplucher car la peau est comestible. En revanche si les fruits ont subi des traitements chimiques il est préférable de les éplucher.

**Du sucre :** blanc, blond, miel, sirop d'agave, sucre de coco. Les quantités varient selon les fruits, les goûts : 600 à 800 g de sucre par kg de fruits pour un goût très sucré et 200 g de sucre par kg de fruits pour ceux qui préfèrent conserver l'authenticité du goût du fruit. Cependant, si la confiture est peu sucrée elle se conservera moins longtemps.



# Préparer sa confiture en 6 étapes

## Étape 1 :

### Préparez les confituriers

Nettoyez parfaitement vos confituriers et couvrez-les avec une eau bien chaude additionnée de liquide vaisselle. Rincez abondamment à l'eau bien chaude puis laissez sécher à l'air libre. N'essuyez pas.

## Étape 2 :

### Préparez les fruits

Choisissez les fruits et lavez-les à l'eau tiède. Équeutez-les, dénoyautez-les et coupez-les en morceaux si nécessaire.

## Étape 3 :

### Mélangez la préparation

Ajoutez aux fruits le sucre dans un récipient de cuisson. Pesez les fruits et le sucre nécessaire en fonction des proportions indiquées dans votre recette. Mélangez le tout dans votre récipient de cuisson.

## Étape 4 :

### Portez la préparation à ébullition

Mettez sur feu vif et respectez le temps de cuisson donné par votre recette. Selon les fruits, le résultat recherché, la nature du sucre utilisé ou l'adjonction de gélifiant, les temps de cuisson peuvent être très différents.

## Étape 5 :

### Vérifiez si la confiture est prête

Versez une cuillerée de confiture brûlante sur une assiette froide, puis penchez l'assiette, la confiture doit couler doucement et ne pas être trop liquide.

## Étape 6 :

### Écumez et mettez la confiture en pot

Écumez la confiture et versez-la immédiatement dans les pots. Fermez-les avec les capsules et retournez-les aussitôt. On obtient ainsi une auto-pasteurisation.



# Conseils

**Si votre confiture est trop liquide**, il suffit de la remettre à cuire quelques minutes afin qu'elle épaississe ou d'utiliser un gélifiant.

**Si votre confiture est trop épaisse**, mélangez-la avec quelques cuillerées d'un jus de citron ou d'un jus de fruit assorti au parfum de la confiture, ou d'eau bouillante. Conservez-la au réfrigérateur et consommez-la rapidement.

**Si votre confiture cristallise**, cela signifie qu'elle est trop cuite ou que la quantité de sucre est trop importante. La solution est de la recommencer en rajoutant du fruit.



***Une fois le pot entamé, il est souhaitable de le placer au réfrigérateur et de le consommer dans le mois qui suit.***

***L'ajout d'un jus d'un citron à votre préparation au début de la cuisson permettra de favoriser la conservation de la confiture, préserver la couleur des fruits et faire ressortir le goût des fruits.***

Latelier confiture anti-gaspi est encadré  
par Samantha Louvat, diététicienne professionnelle.



**Banque Alimentaire  
de l'Isère**

4, rue de la Maladière - 38360 SASSENAGE  
Tél. 04.76.85.92.50 – Fax 04.76.85.92.51  
ba380@banquealimentaire.org  
www.ba38.banquealimentaire.org