

La Confiture

La confiture est un mélange gélifié de sucre, de pulpe ou de purée d'une ou plusieurs espèces de fruits, obtenu, le plus souvent, en faisant réduire et confire, dans une bassine à confiture, certains fruits avec un poids équivalent de sucre. C'est une technique de conservation des aliments pour les fruits les plus fragiles, c'est également un moyen de consommer certains fruits astringents comme le coing ou amers comme la bigarade.

La confiture peut être utilisée pour agrémenter des beignets, des tartines, les yaourts nature, etc.

1. Histoire



Confection de confiture au XVII^e siècle

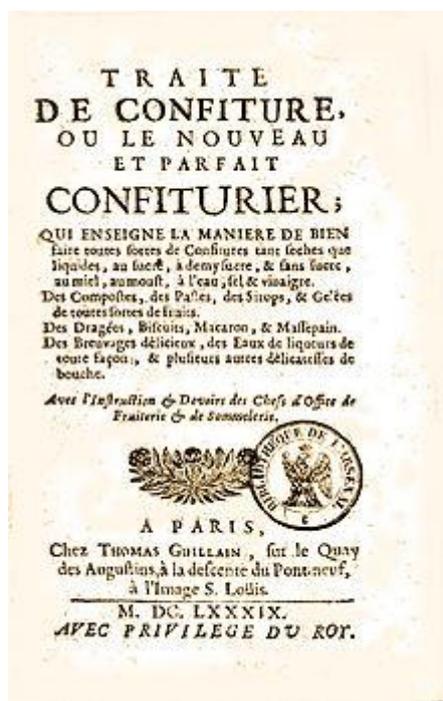
En 73 ap. J.-C, Pline l'Ancien dans son *Histoire naturelle* évoque les recettes de conservation de son époque : cuissons des fruits dans du miel, du sirop ou du vin de raisin. Au IV^e siècle, Palladius dans le traité sur l'agriculture *De Re Rustica* évoque lui aussi des recettes de fruits cuits.

Vers l'an mil, par l'intermédiaire du monde arabe, le sucre (de canne, en cristal) est introduit en Europe et les confitures. Au Moyen Âge, l'appellation « confitures » désigne toutes les confiseries réalisées à partir d'aliments cuits dans du sucre, du sirop ou du miel : bonbons, fruit confits, etc. La confiture actuelle était appelée *électuaire*, du latin « eleucterium », signifie « médicament à lécher ». Originnaire de la pharmacopée arabe, elle était alors utilisée comme traitement. Différentes recettes trouvent rapidement leur place aussi dans le boutehors, le dernier service des banquets médiévaux.

En 1555, Nostradamus publie un *Traité des fardemens et confitures*, qui comprend des conseils sur la préparation des confitures, et leur usage médicinal¹.

Longtemps considérées comme un produit de luxe, les confitures se banalisent au début du XIX^e siècle grâce à la découverte du sucre de betterave. Aujourd'hui, elles sont considérées comme un aliment de plaisir, à l'intérêt nutritionnel assez faible : elles contiennent beaucoup de glucides et un peu de fibres. La plupart des vitamines sont éliminées durant la cuisson.

2. Techniques de fabrication



Le nouveau et parfait confiturier 1689

Les fruits, éventuellement dénoyautés ou épépinés, pelés et coupés en morceaux, sont mis dans une marmite, une bassine à confiture ou une boule de concentration, et bouillis avec l'équivalent de leur poids en sucre (ou équivalent en pouvoir sucrant en fructose) jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. La confiture est versée, encore bouillante, dans des pots à fermer avec un couvercle.

La bassine à confiture est usuellement en cuivre pour assurer une meilleure prise de la confiture² et de forme légèrement évasée pour faciliter l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits. La bassine en cuivre assure une meilleure gélification car les molécules de pectines forment des liaisons ioniques avec l'ion cuivre (Cu^{2+}) pour s'assembler. Or le cuivre libère du Cu^{2+} lors de la cuisson, les pectines vont se fixer via ses ions et assureront une meilleure prise³. Ce mécanisme fonctionne de manière identique avec l'ion calcium Ca^{2+} .

En refroidissant, la confiture se solidifie parfois sous l'action gélifiante de la pectine des fruits. Certaines personnes ajoutent un gélifiant tel que l'agar-agar ou de la pectine lorsqu'elles utilisent uniquement des fruits pauvres en pectine comme les fruits trop mûrs, les cerises, les framboises, les poires ou la rhubarbe par exemple. Également, lorsqu'elles utilisent des fruits trop mûrs ou relativement doux comme le coing, le kiwi, la pêche, ou la poire, elles ajoutent un acidifiant (généralement du jus de citron) pour empêcher la formation de cristaux de sucre.

3. Conservation

Les confitures étaient, dans le passé, le moyen privilégié pour conserver les fruits les plus fragiles (par exemple : les fraises, les abricots, les mûres) après la récolte. C'est la dessiccation et le sucre qui permet à la confiture de se conserver : il attire par osmose l'eau vers l'extérieur des germes, ce qui les dessèche. Si la quantité de sucre n'est pas suffisante pour assurer cette conservation à température ambiante, on obtient une compote. On utilise généralement du sucre blanc cristallisé car le sucre non raffiné peut contenir des impuretés qui risquent d'altérer la conservation.

Lors de l'élaboration de confitures ménagères, il arrive parfois qu'un dépôt de moisissures se forme à la surface de la confiture, généralement de l'espèce *Aspergillus glaucus*. Pour éviter ceci, il faut que les fruits aient atteint le seuil de pasteurisation et que les bocaux soient scrupuleusement nettoyés et refermés de façon étanche pour assurer une conservation optimale. Ces précautions permettent une conservation allant jusqu'à quelques années.

Avec des couvercles à vis, on doit bien les visser pendant que la confiture reste très chaude. Après refroidissement, on vérifiera l'aspect concave du couvercle, preuve de son étanchéité. Prévoir une bonne poigne pour l'ouverture.

4. Types de confitures



Des pots de confiture du commerce.

Les confitures proprement dites désignent des préparations où la pulpe des fruits est uniformément distribuée dans un sirop épais. On peut faire de la confiture à partir de tous les fruits : abricot, châtaigne, fraise, framboise, orange, melon, mûre, myrtille, sureau, prune, rhubarbe... Elles doivent contenir, selon la loi française, au moins 55 % de sucres (modification par décret 2008-183 du 26 février 2008 ; avant c'était 60 %) une fois la cuisson effectuée et 35 g de fruits minimum pour 100 g de produit mis en œuvre (dans la bassine avant cuisson). Les confitures allégées doivent contenir 42 % à 45 % de sucres après cuisson et 50 g de fruits minimum mis avant cuisson. Pour avoir l'appellation « confiture », la préparation de fruits doit contenir au minimum 55 % de sucres après cuisson (sucre ajouté + sucre du fruit). Certaines confitures « haut de gamme » peuvent contenir plus de fruit que le minimum imposé par la réglementation. Mais au-delà de 65 % de fruits, la qualité n'est pas améliorée car les quantités d'eau à évaporer apportées par les fruits sont trop importantes.

De plus, il faut différencier la confiture (sans plus) qui contient au minimum 35 % de fruits de la confiture extra qui en contient au minimum 45 %.

Stéphan Perrotte, par exemple, Champion du monde de la confiture 2015, ne peut appeler ses préparations artisanales à base de fruits, confiture car ses produits ont un taux de sucre de 50 g pour 100 g.

En Australie, on trouve de la confiture de prune kakadu, de rosellas. En Europe centrale on prépare une confiture très épaisse de prune, qui s'apparente à de la pâte de pruneaux, sans ajout de sucre.



Consommation d'une tartine à la confiture.

Il existe de nombreuses recettes de confitures :

- Confiture d'abricots ;
- Confiture de cynorrhodon ;
- Confiture de pétales de roses. Les pétales de roses ou d'églantiers sont comestibles mais n'ont pas, crus, un goût agréable.
- Confiture de mûres ;

5. Gelée

Une gelée est une confiture où n'est pas conservée la pulpe des fruits.

Le jus des fruits, habituellement extrait après une première cuisson, peut être cuit avec du sucre pour former une gelée. Si la préparation obtenue est liquide on parle alors de sirop.

On trouve des gelées de groseille, de cassis, de coing, de pomme...

6. Marmelades

Une marmelade était à l'origine une confiture de coing (*marmelo* en portugais). Depuis les années 1980, le terme désigne plutôt une confiture à base d'agrumes ou alors une préparation très épaisse dans laquelle les morceaux de fruits ne sont pas totalement pris en gelée : marmelade d'ananas, marmelade de citron vert, à l'orange, etc.

Le terme est historiquement associé à tous types de fruits, mais une directive européenne datant de 1979 (dir. 79/693/CEE) dispose que le terme « marmelade » ne peut s'appliquer qu'à des produits élaborés à partir d'agrumes. La portée générale du terme a de ce fait été réduite, en s'alignant sur le sens que les Anglo-Saxons lui attribuent.

7. Confit de fleurs

Les appellations confitures ou gelées étant réservées aux préparations à base de fruits, on appelle confit de fleurs les productions qui utilisent des fleurs comme ingrédient principal.

La recette du miel de pissenlits utilise par exemple les fleurs ou capitules de pissenlits.

8. Autres préparations

Les confitures sont des préparations pâteuses. D'autres recettes permettent d'obtenir des préparations liquides comme les sirops.

En réservant la pulpe des fruits les plus riches en pectine, il est possible d'obtenir une friandise solide : la pâte de fruits. Les fruits confits sont également obtenus avec une recette similaire, mais la cuisson est beaucoup plus douce pour permettre au sucre de remplacer l'eau des fruits sans déstabiliser leur pulpe.

Les chutneys sont des préparations de fruits aigres-douces qui servent de condiments dans la cuisine indienne.

(Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Confiture>)