



Autre

Confiture de fraises sans sucre

Pour 8 personnes.

Ingrédients

500 grammes fraises
2 cuillères à soupe de miel
1 citron (le jus)
1 poignée de feuilles de menthe (coupées finement)

Recette super facile de confiture sans sucre et pauvre en glucides! Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des myrtilles ou des framboises.

Méthode de préparation

Nettoyez bien les fraises et coupez-les en morceaux égaux. Chauffez-les à feu doux dans une grande casserole durant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient molles et donnent du jus.

Ajoutez les feuilles de menthe, le jus de citron et le miel et faites mijoter 10 à 15 minutes à feu moyen. Écrasez éventuellement les fraises avec une fourchette ou un presse-purée. Mélangez en permanence de telle sorte que la menthe ne brûle pas au fond. Laissez mijoter jusqu'à ce que l'épaisseur souhaitée ait été atteinte, environ une petite heure.

Faites ensuite le test de coagulation: laissez tomber une goutte de confiture chaude sur une assiette froide et inclinez-la. La goutte se solidifie-t-elle immédiatement? La confiture est alors prête. La goutte reste liquide? Cuisez encore quelques minutes et répétez le test.

Retirez du feu et continuez à mélanger jusqu'à ce que l'écume éventuelle ait disparu (voir conseil 2).

Versez dans des pots stérilisés. Retournez les pots remplis et laissez-les refroidir ainsi. Conservez les pots de confiture scellés dans un endroit frais.

Conseil 1:

Oui, vous pouvez aussi réaliser cette confiture avec des fruits surgelés. Laissez-les cependant décongeler avant de vous y mettre.

Conseil 2:

Avec cette recette, nous n'allons pas écumer, mais continuer à mélanger jusqu'à ce que l'écume soit absorbée par la confiture. Parce que juste en dessous de la mousse se trouve la fameuse pectine qui donne la bonne consistance à la confiture.

