

En plus d'être savoureuse, cette purée de fruits ne contient pas de sucre ajouté : sa teneur en glucides est équivalente à celle des fruits utilisés. Elle reste donc inférieure à celle de la confiture classique ou allégée.
De plus la saveur des fruits est préservée.
Vous pourrez donc vous faire plaisir sans remord.



Ingrédients (pour 3 à 4 pots) :

- ✓ 500 g. de fruits frais ou surgelés épluchés,
- ✓ 1 sachet d'agar-agar.

Préparation :

- ✓ Dans une casserole, mettre les fruits à cuire après les avoir coupé en morceaux.
- ✓ Diluer un sachet d'agar-agar avec une cuillère à soupe d'eau dans un petit bol ou ramequin.
- ✓ Quand les fruits arrivent à ébullition, ajouter l'agar-agar dilué et mélanger. Laisser cuire environ 10 mn.
- ✓ Verser la préparation dans des pots à confiture.
- ✓ Bien fermer les pots et les retourner.
- ✓ Dès qu'ils sont refroidis, les stocker au réfrigérateur car il n'y a aucun conservateur.

Variantes :

- ✓ Essayer d'associer des fruits :
 - ✓ fraises et framboises,
 - ✓ pommes et cassis,
 - ✓ abricots et pêches,
 - ✓ mirabelles et abricots,
 - ✓ pommes et coings,
 - ✓ oranges et clémentines,
 - ✓ etc.
- ✓ Ajouter des arômes en début ou fin de cuisson selon l'ingrédient utilisé: cannelle, fleur d'oranger ou amande amère par exemple.

Bonne dégustation !