

# NATURALIA®

LES INGREDIENTS DE LA VIE

La lettre de septembre 2006

## Les confitures bio

SUR LES TARTINES DU PETIT-DÉJEUNER, DANS UNE CRÊPE À L'HEURE DU GOÛTER, POUR ACCOMPAGNER UNE VIANDE OU UN FROMAGE... LES CONFITURES N'ONT PEUT-ÊTRE PAS DE GRANDES VERTUS NUTRITIONNELLES, MAIS LEURS QUALITÉS GUSTATIVES SONT INDÉNIABLES !



Pour ne pas totalement dépendre du rythme des saisons, les hommes ont inventé bien des façons de conserver leur nourriture, en la refroidissant, en la chauffant, en l'enterrant, en la salant, en la baignant dans du vinaigre, etc. C'est l'association des fruits et du miel qui a donné naissance, dès l'Antiquité, aux premières confitures. Pâtes de fruits, fruits confits, gâteaux fourrés à la confiture, **la confiserie s'est ensuite véritablement développée au XVI<sup>e</sup> siècle, en même temps que se répandait la culture de la canne à sucre, originaire d'Inde.** En France, au XIX<sup>e</sup> siècle, Napoléon encourage la culture de la betterave sucrière, ce qui entraîne une production massive de confiture, au rythme des saisons et des fruits qui vont avec... La confiture devient alors cette incontournable gourmandise du petit-déjeuner qu'elle est toujours ! Vous, quelle est votre préférée ?

## Le saviez-vous ?

LA TENEUR EN SUCRE D'UN FRUIT FRAIS SE SITUE ENTRE 10 ET 15 GRAMMES PAR 100 GRAMMES. C'EST POURQUOI, TRADITIONNELLEMENT, POUR FAIRE UNE CONFITURE "MAISON", ON MET 50 % DE FRUITS ET 50 % DE SUCRE, MEILLEURE MÉTHODE POUR OBTENIR LA TENEUR EN SUCRE IDÉALE POUR LA BONNE CONSERVATION DES FRUITS, C'EST À DIRE 65 %.





# La méthode bio

Pour obtenir une bonne confiture, il existe différents éléments-clés. Si la cuisson est très importante (son influence est considérable sur la texture et la bonne conservation du produit), **le sucre et les fruits utilisés sont les vrais secrets de ces recettes...** Toujours issus de l'agriculture biologique et cueillis à pleine maturité, pour une juste acidité et une parfaite teneur en pectine, **les fruits contenus dans les confitures biologiques sont cuits avec du sucre de canne.** Lors de la cuisson, l'eau contenue dans le fruit s'évapore et laisse place au sucre qui imprègne totalement le fruit et le confit. Dans le même temps, **la pectine naturellement contenue dans les pépins et la peau des fruits se transforme en une substance gélifiée** sous l'effet de la chaleur. Selon les variétés, les fruits contiennent plus ou moins de pectine. Il y en a beaucoup dans les agrumes, le cassis et les coings et peu dans les pêches, les fraises ou encore la rhubarbe. C'est la raison pour laquelle on les associe, créant ainsi de vrais mélanges gourmands.

## Le saviez-vous ?

CONTRAIREMENT AUX CONFITURES, LES PURÉES ET SPÉCIALITÉS DE FRUITS NE SONT PAS CUITES AVEC DU SUCRE. QU'ELLES SOIENT 100 % FRUITS OU SUCRÉES AU SIROP D'AGAVE OU AU JUS DE FRUITS, CES GOURMANDISES SONT TOUJOURS SANS SACCHAROSE, METTANT EN VALEUR LE GOÛT DU FRUIT. C'EST DIRE SI ELLES SONT LES BIENVENUES AU SEIN DE NOTRE ALIMENTATION MODERNE QUI CONTIENT TELLEMENT DE SUCRES CACHÉS ! CONSOMMÉES SEULES, POUR ACCOMPAGNER UN FROMAGE BLANC OU DANS UNE CRÊPE, ELLES PERMETTENT D'ALLIER RAISON ET PLAISIR !



## Les purées ou spécialités de fruits



**Griotte**  
Vitabio - 290 g.



**Fraise**  
Annes Beste - 200 g.

**Cerise**  
Michel Montignac  
310 g.



**Abricot**  
Bionova - 760 g.





# Mais quelle est la différence ?



## Purée ou spécialité de fruits :

Une purée peut être 100% fruits (sans sucre) ou bien sans sucre ajouté, ce qui signifie sans saccharose, mais sucrée au jus de fruits, au sirop d'agave...

## Confiture :

Mélange de sucre et de fruits cuit jusqu'à obtention d'une consistance gélifiée ponctuée de morceaux de fruits. Une confiture ne peut pas contenir moins de 35 % de fruits. On la qualifie d'extra à partir de 45 % de fruits. La teneur en sucre d'une confiture est de 60 % minimum.

## Confiture allégée :

Son taux de sucre est compris entre 42 et 45 %.

## Marmelade :

Terme réservé aux agrumes (citrons, oranges, pamplemousses, etc.).

## Gelée :

Pour l'obtenir, ce n'est pas le fruit entier mais le jus extrait du fruit que l'on fait cuire avec du sucre.

## Chutney :

Fruits ou légumes conservés dans du sucre et du vinaigre.

## Compote :

Mélange de fruits et de sucre dont le taux de sucre est compris entre 24 et 40 %.



**Confiture de fraise extra**  
Lucien Georgelin  
1 kg



**Confiture de mangue**  
Naturgie - 290 g.  
Commerce équitable



**Gelée de cassis extra**  
Côteaux Nantais  
360 g.

**Marmelade de citron**  
Isola della Natura - 350 g.  
avec les fruits frais du domaine



**Confiture de châtaigne**  
Castagna Di Vallerustie  
370 g.



# Fruits de saison



Un fruit parfaitement mûr est riche en sucre, en pectine et en acidité. Confitures et purées de fruits se font donc traditionnellement **au rythme des saisons avec de bons fruits frais, arrivés à maturité et non abîmés** (la fabrication "maison" est encore largement répandue !). En général, après la cueillette, les fabricants sont obligés d'en congeler une partie afin de pouvoir **produire des confitures d'un même fruit toute l'année**. Ce procédé altère un peu la texture des fruits et, par conséquent, la saveur des confitures. Mais certains d'entre eux ne font de la confiture qu'avec des fruits frais, un choix qualitatif qui rend leur activité saisonnière... et leurs confitures, très savoureuses.

## Le saviez-vous ?



EN FRANCE, UNE ANNÉE DE CONFITURES COMMENCE EN MAI-JUIN AVEC LES PETITS FRUITS ROUGES COMME LES GROSEILLES, LE CASSIS, LES FRAMBOISES, LES FRAISES ET LES CERISES. ENSUITE VIENNENT LES CONFITURES DE FRUITS JAUNES À NOYAUX, MELON, ABRICOTS, PÊCHES ET BRUGNONS. EN AOÛT, ON PASSE AUX PRUNES ET AUX MÛRES. SEPTEMBRE EST LE TEMPS DES FIGES, DES POMMES, DES POIRES ET DES COINGS.

Nos 31 magasins à Paris et en région parisienne sont sur [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)



**Confiture d'abricot extra**  
Danival - 430 g.

**Marmelade d'orange**  
Isola della Natura - 350 g.

avec les fruits frais du domaine



**Confiture de figes violettes extra**  
Côté Provence - 270 g.

**Confiture de mûre extra**  
Domaine du Roncemay  
300 g.

avec les fruits frais du domaine



Naturalia a choisi d'imprimer cette lettre sur du papier recyclé et sans chlore à l'aide de machines équipées d'un système de nettoyage des fumées polluantes.