



< retour

*Epicerie*

# Fruits confits



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Chocolat, glace et confiserie

Fruits conservés au sucre: l'eau contenue dans les fruits est remplacée par le sucre. Le procédé traditionnel consiste à blanchir les fruits pour les attendrir (à l'exception des fraises et des abricots).

Les fruits sont d'abord cueillis peu avant maturité pour avoir le maximum de saveur; on les

fait ensuite macérer dans des sirops de plus en plus concentrés qui imprègnent la chair de sucre sans l'endommager. Le dosage des divers sirops dépend des fruits à confire. Ces sirops sont chauffés à des températures précises afin d'éviter qu'ils ne cristallisent ou qu'ils ne se caramélisent. On effectue des changements de concentration de sirops; la méthode dite «à l'ancienne» s'étend jusqu'à 2 mois et s'applique aux fruits fragiles, tandis que la méthode plus rapide («en continu») s'utilise pour les fruits moins fragiles et s'effectue en moins d'une semaine en moyenne.

Après l'égouttage, les fruits sont séchés. Ils sont ensuite vendus tels quels ou après avoir été glacés de sucre, ce qui les rend moins collants et plus faciles à conserver.

En Italie, les fruits rouges sont souvent intégrés à la crème glacée.

## VARIÉTÉS

La plupart des fruits peuvent être confits; on les confit entiers ou en morceaux; on confit aussi l'écorce des agrumes ainsi que les tiges d'angélique et les pétales de violette.

## COMMENT CHOISIR ?

Les fruits confits se vendent tels quels ou après avoir été glacés de sucre.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les fruits confits sont utilisés à des fins décoratives, en pâtisserie ou comme friandises. Ils sont indispensables dans les puddings anglais et dans les gâteaux aux fruits.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les fruits confits dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'air et des insectes; ils peuvent en effet se conserver jusqu'à 6 mois à l'abri de la chaleur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les fruits confits sont caloriques car ils sont riches en sucre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
322 kcal	0,34 g	82,74 g	0,07 g	4,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
18,00	98,00	0,01	5,00	80,68

mg

fibres

**1,60**  
g

mg

cuivre

**0,03**  
mg

g

zinc

**0,05**  
mg

mg

fer

**0,17**  
mg

g

manganèse

**0,11**  
mg

vitamin E

**0,04**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La confection de fruits confits remonte à des temps reculés: des documents révèlent qu'ils étaient consommés en Égypte il y a environ 4 000 ans. L'art de confire des fruits se développa réellement en Europe au xve siècle, lorsque le sucre blanc devint une denrée plus facilement accessible. À la fin du xive siècle, les fruits confits d'Apt étaient déjà réputés, et ils le sont encore aujourd'hui.

## Cake aux fruits confits [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Plum pudding - gâteau au fruits confits [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Florentins [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15165>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15165>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cake-aux-fruits-confits>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/plum-pudding-gateau-au-fruits-confits>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/florentins>