

LES FRUITS POCHÉS et LES FRUITS CRISTALLISÉS (SECHÉS)

Utilisation de l'acide citrique et de l'acide ascorbique

Ces deux acides sont des additifs d'origine naturel ayant de nombreux points communs principalement leurs actions d'acidifiant, d'antioxydant et de conservateur. L'acide citrique vient régulièrement en complément de l'acide ascorbique. Leur utilisation n'est pas obligatoire mais ils apportent de substantiels avantages dans la cuisson des fruits.

Acide citrique - E330	Acide ascorbique – E300 (vitamine C)
Points communs aux deux acides : <ul style="list-style-type: none"> - Acidifiant - Anti oxydant : évite ou ralentit le brunissement, le noircissement de certains fruits - Conservateur : empêche la production des moisissures (antifongique) et le développement de la plupart des bactéries - Fixateur de couleur avant et après cuisson - Facilite la cuisson des fruits en produisant une hydrolyse lors de la cuisson - Renforce l'action de la pectine (en cas d'utilisation) 	
Particularités de chaque acide	
<ul style="list-style-type: none"> - Correcteur d'acidité - Apporte une saveur acidulée (gout de citron) qui sont un avantage et un inconvénient. - Exhausteur de saveur - Renforce l'action d'antioxydant de l'acide ascorbique qui diminue avec le temps - Anticristallisant 	<ul style="list-style-type: none"> - Fort pouvoir antioxydant permettant de conserver (fixer) la couleur naturel des fruits - Améliore la tenue des fruits pendant et après la cuisson

Pocher des fruits en poche sous vide avec un sirop

- Choisir de fruits de qualité qui ne sont pas à complète maturité
- Pour les fruits qui s'oxydent rapidement : éplucher et découper les fruits puis les immerger immédiatement dans l'eau de trempage (avec les acides)
- Porter le sirop à ébullition
- Egoutter les fruits et garnir les poches à sous vide
- Ajouter le sirop chaud sur les fruits (environ le même poids de sirop que de fruit)
- Refermer les poches et faire un vide d'air partiel
- Cuire au four vapeur ou dans un grand récipient d'eau à température indiquée. Le temps de cuisson dépend de la taille des morceaux de fruit et de leur maturité
- Refroidir les poches sous vide dans de l'eau glacée
- Conserver au froid

Recettes		Abricot	Ananas	Fraise	Pêche	Poires	Pommes
Eau de trempage	Eau	1000 g			1000 g	1000 g	1000 g
	Acide citrique	4 g			4 g		
	Acide ascorbique	8 g			4 g	8 g	8 g
Sirop de cuisson <small>(possibilité d'utiliser l'eau de trempage et d'ajouter le sucre)</small>	Eau	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
	Sucre	350 g	200 g	250 g	250 g	375 g	375 g
	Acide citrique	4 g			4 g		
	Acide ascorbique	8 g			4 g	8 g	8 g
	Vanille	1 pièce	3 pièces			1 pièce	1
	Épices			Zestes citron	Cannelle		
		Éplucher, tailler, tremper et mettre en poche à sous vide	Couper et mettre en poche sous vide avec le sirop chaud	Mettre en poche à sous vide avec le sirop chaud	Éplucher, tailler, tremper et mettre en poche à sous vide	Éplucher, tailler, tremper et mettre en poche à sous vide	Éplucher, tailler, tremper et mettre en poche à sous vide
Exemples de Cuisson au four vapeur		8 mn à 65°C	12 mn à 100°C	5 mn à 80°C	5 mn à 65°C	5 mn à 85°C	15 mn à 85°C

Cuire des fruits sous vide sans apport de sirop

Il est possible de cuire les fruits en poche sous vide sans adjonction de sirop. Cependant il est parfois nécessaire d'ajouter du sucre aux fruits trop acides.

Cette méthode de cuisson accentue les arômes et fait ressortir le parfum des fruits mais la conservation est moins longue qu'avec la méthode avec le sirop. Il est tout de même conseillé de tremper les fruits qui oxydent dans une eau de trempage avec des acides comme indiqué au préalable.

Procédé de cuisson :

- Eplucher, tailler et tremper les fruits qui oxydent dans de l'eau acidifiée
- Disposer les fruits dans les poches à sous vide
- Ajouter à volonté : du sucre, des matières aromatisantes (épices, plantes, ...)
 - ⊗ **Attention** le parfum des aromates est beaucoup plus prononcé en sous vide que dans un sirop classique !
- Fermer les poches et faire un vide d'air assez serré
- Pocher au four vapeur ou dans de l'eau (voir température dans le tableau ci-dessus mais augmenter le temps de cuisson)
- Refroidir les poches dans une eau glacée
- Conserver au froid

Pocher des fruits dans un sirop (méthode classique)

Recette d'un sirop de base pour pocher les fruits :

- 1000 g d'eau → il est possible de remplacer l'eau en tout ou partie par un autre liquide (vin, jus de fruits.....)
- 400 g de sucre → de 300g à 500g selon la teneur en eau des fruits à pocher. Si les fruits sont riches en eau, augmenter le sucre : 500g
- Epices, aromates, plantes.....
- Acides

Procédé de cuisson :

- Eplucher, tailler et tremper les fruits qui oxydent dans de l'eau acidifiée
- Porter le sirop à ébullition
- Ajouter les fruits dans le sirop chaud et couvrir avec une feuille de papier cuisson
- Cuire à feu doux (vous pouvez suivre les températures de cuisson dans le tableau ci-dessus)
- Retirer du feu avant la cuisson complète, les fruits continuent de cuire pendant le refroidissement du sirop
- Conserver les fruits dans le sirop de cuisson (macération de 24h minimum) au froid
-

Fruits séchés ou cristallisés

Le processus consiste à remplacer l'eau de végétation des fruits par un sirop puis de passer les fruits dans un four à basse température ou en étuve pour évaporer l'eau du sirop et obtenir une lamelle de fruit croustillante avec une saveur concentrée.

Recette d'un sirop de base pour sécher les fruits :

- 1000 g d'eau
- 400 g de sucre (Si les fruits sont riches en eau, augmenter le sucre : 600 g maximum par litre d'eau)
- Epices, aromates, plantes.....
- Acide

Procédé de cuisson :

- Tailler les fruits en très fines lamelles, le plus fin possible (il est possible de tremper les fruits qui oxydent dans de l'eau acidifiée)
- Porter le sirop à ébullition
- Disposer les lamelles de fruits dans un récipient plat à rebord et verser le sirop chaud sur les fruits
- Laisser tremper 2 à 3 minutes
- Egoutter les lamelles une à une
- Disposer délicatement les lamelles bien à plat sur une toile de cuisson anti adhésive
- Sécher au four à 90°C maximum pour éviter toute coloration (1 à 2 heures)
- Pour vérifier la cuisson, décoller une lamelle de fruit et laisser refroidir. La lamelle doit être croquante et ne pas coller
- Décoller les lamelles dès la sortie du four (pendant qu'elles sont encore souples)
- Découper et mettre en forme si besoin (pendant qu'elles sont encore souples)
- Conserver au sec