

# Raphael's Healthy Kitchen

## CONFITURE DE POMMES BRAEBURN ET DE COURGE

Une douce complicité originale pour le petit-déjeuner ou le brunch, sur du pain avec du beurre ou du fromage

**Rendement :** env. 5 bocaux de 2 dl **Préparation :** env. 25 minutes **Par bocal :** 530 kcal (Prot. 1 g, Lip. 1 g, Gluc. 127 g)

### 1. LISTE DES INGRÉDIENTS

| La Base Fruitée & Courge                                                                                                                    | Le Liquide & Arômes                                                                                                                   | Le Sucre & Prise                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>600 g de pommes (Braeburn)</li><li>500 g de courge, pelée et pesée parée (p. ex. butternut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>2 dl de jus de pomme</li><li>1 bâton de cannelle</li><li>1 citron (zeste râpé et jus)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>500 g de sucre</li><li>1 sachet de gélifiant pour confitures et gelées (30 g)</li></ul> |

### 2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE PRÉPARATION

- Préparation des végétaux :** Pelez les pommes Braeburn, épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez soigneusement la courge, retirez les pépins et débitez la chair en dés réguliers.
- Cuisson et réduction en purée :** Mettez les dés de courge et de pommes dans une casserole avec le jus de pomme et le bâton de cannelle. Faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. Retirez le bâton de cannelle puis réduisez finement en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Cuisson de prise et mise en pot :** Ajoutez le sucre et le gélifiant à la purée. Râpez un peu de zeste de citron, exprimez le jus et incorporez-les. Portez à ébullition en remuant constamment et laissez mijoter environ 4 minutes. Versez aussitôt la confiture bouillante dans les bocaux préalablement ébouillantés, fermez immédiatement et laissez refroidir.

**Astuce du Chef (Version allégée en sucre) :** Pour une confiture à teneur réduite en sucre, utilisez pour 1 kg de fruits préparés **350 g de sucre** et **1 sachet de gélifiant 3:1** (30 g). Une fois le bocal entamé, conservez-le au réfrigérateur et consommez-le dans les 2 à 3 semaines.

**Raphaël Stadtmüller**  
Chef cuisinier avec Brevet Fédéral