



Confiture de prunes allégée en sucre



Comment réaliser une confiture en moins d'une heure ? En suivant la recette de [Cléa](#) qui nous donne une excellente base de recette allégée en sucre, grâce à l'emploi de l'agar-agar et à son fort pouvoir gélifiant : il suffit d'ajouter en fin de cuisson 1 à 2 g de cette algue pour 1 kg de fruits. Attention à ne pas faire trop bouillir la confiture après, sous peine de perdre le pouvoir gélifiant. La cuisson de courte durée permet de préserver la belle couleur rouge des prunes.

Ingrédients (pour 3 à 4 pots de confiture) :

- 1 kg de petites prunes sauvages (poids sans les noyaux)
- 400 g de sucre
- le jus d'un demi-citron
- un petit bâton de cannelle
- 2 g d'agar-agar en poudre

Préparation :

Couper les prunes en deux et enlever le noyau (j'utilise un dénoyateur à cerise), mettre les fruits dans une grande cocotte à fonte avec le sucre. Laisser macérer une vingtaine de minutes. Ajouter le jus de citron et la bâton de cannelle.

Porter la cocotte sur feu moyen. Laisser cuire une trentaine de minutes à petits bouillons. Retirer le bâton de cannelle.

Ajouter l'agar-agar en pluie et mélanger avec un fouet.

Reporter sur feu moyen et laisser frémir quelques minutes. Verser ensuite la confiture encore chaude dans des pots stérilisés. Fermer le couvercle et renverser le pot : la chaleur de la confiture stérilisera les couvercles et créera un vide d'air.

Stocker ensuite dans un placard une fois que les pots ont complètement refroidis.

Le 15 août 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/08/15/18812284.html>