

Abricots au sirop de mélisse

Préparation et cuisson: env. 25 min
Pour 2 bocaux d'env. 5 dl

2 **bocaux**
1 kg **d'abricots**, en deux,
dénoyautés
eau, bouillante

4 dl **de sirop de mélisse** (p. 2),
non dilué
1½ dl **d'eau**

préparer (p. 3)

blanchir les abricots par portions, env. 20 sec dans de l'eau bouillante, les sortir, plonger tout de suite dans de l'eau froide, peler

porter à ébullition dans une casserole. Ajouter la moitié des fruits préparés, chauffer fortement 15 à 30 sec, remplir le bocal au bain-marie en serrant bien les fruits, jusqu'à env. 2 cm du bord. Porter à nouveau le sirop à ébullition, le verser bouillant sur les abricots jusqu'à ce qu'il déborde, fermer le bocal sans attendre. Préparer la deuxième portion et la mettre en bocal de la même manière. Laisser refroidir sur une surface isolante. Test du vide d'air, p. 3



Conservation: au frais et à l'obscurité, env. 12 mois. Une fois le bocal ouvert, le conserver au réfrigérateur, consommer rapidement les abricots.

Par bocal: lipides 1 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 176 g, 3147 kJ (752 kcal)

Flans de semoule à l'abricot et sirop de mélisse (petite photo)

Préparation et cuisson: env. 35 min
Mise au frais: env. 3 heures
Pour 6 petits moules d'env. 1 dl, rincés à l'eau froide

Dans une casserole, porter à ébullition 1 litre de **lait** et 1 pincée de **sel**. Verser en pluie 100 g de **semoule de blé dur**, cuire à très petit feu en remuant, jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. Ajouter 3 c. à soupe de **sucre**, 1 c. à soupe de **beurre**, le ½ zeste râpé d'un **citron non traité** et 200 g d'**abricots au sirop de mélisse** (voir ci-dessus), égouttés, en dés d'env. 1 cm, mélanger. Verser la semoule dans les moules préparés, lisser, laisser refroidir, mettre au frais env. 3 heures.

Service: détacher chaque flan du bord du moule avec un couteau pointu, démouler sur assiette. Décorer à volonté avec les abricots restants, coupés en tranches, et verser goutte à goutte 1 c. à soupe de sirop de mélisse.

Par pièce: lipides 8 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 28 g, 903 kJ (216 kcal)



Sirop de mélisse

(à gauche sur la photo)

Préparation et cuisson: env. 15 min
Attente: env. 24 heures. Pour env. 3 litres

3 tasses **de feuilles de mélisse fraîches** mettre dans une grande terrine d'env. 4 litres (env. 30 g)

2 litres **d'eau**

2 kg **de sucre**

40 g **d'acide citrique****

porter à ébullition, verser sur les fleurs

ajouter en remuant. Couvrir la terrine d'un linge, laisser reposer env. 24 heures; remuer de temps en temps. Filtrer le liquide à travers un sac à gelée ou un tamis muni d'une étamine directement dans une casserole. Porter à ébullition en remuant, verser le sirop bouillant dans des bouteilles propres préchauffées; remplir à ras bord et fermer sans attendre; laisser refroidir sur une surface isolante

Par dl: lipides 0 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 67 g, 1131 kJ (270 kcal)

Service: diluer le sirop dans une proportion de 1 à 5.

Conservation: au frais et à l'obscurité, env. 6 mois. Une fois la bouteille ouverte, la conserver au réfrigérateur, consommer rapidement le sirop.



Mise en bocaux à chaud (recette de base)

Préparation et cuisson: env. 35 min. Pour 2 bocaux d'env. 5 dl



Pêches au sirop

Préparer les bocaux: laver soigneusement bocaux et couvercles, rincer à l'eau très chaude, poser dans une casserole avec de l'eau à env. 70 °C. Contrôler les joints, les remplacer au besoin. Les laver soigneusement (voir aussi à droite).

Fruits: blanchir 1 kg de **pêches**, en deux, dénoyautées, env. 30 sec dans de l'**eau bouillante**, les sortir à l'écumoire, faire refroidir tout de suite dans de l'eau glacée. Peler avec un couteau pointu.



Dans une deuxième casserole, porter à ébullition 1 litre d'**eau**, avec le jus d'un **citron** et 150 g de **sucré**. Y cuire la moitié des fruits préparés en les tenant croquants et remplir le bocal au bain-marie en serrant bien les fruits, jusqu'à env. 2 cm du bord.



Porter à nouveau le sirop à ébullition, le verser bouillant sur les pêches jusqu'à ce qu'il déborde, fermer le bocal sans attendre. Préparer la deuxième portion de la même manière.

Laisser refroidir sur une surface isolante.

Convient pour:

- abricots et pêches blanchis, pelés, coupés en deux et dénoyautés.
- pommes, poires et coings, pelés et cœur retiré.
- nectarines et quetsches, coupées en deux et dénoyautées.
- cerises, mirabelles et prunes; dénoyautées, elles se gardent un peu moins longtemps et sont un peu moins belles. Avec noyau, ces fruits sont plus beaux, mais ils doivent le plus souvent être dénoyautés avant d'être servis.

Test du vide d'air

Bocaux avec fermeture à agrafes: après refroidissement, retirer les agrafes; le couvercle doit rester bien fermé (vide d'air). Fixer à nouveau les agrafes. Si un bocal s'ouvre facilement, remettre le contenu en bocal à chaud comme ci-dessus.

Bocaux à couvercle fileté: le couvercle doit être légèrement concave en son centre et ne pas céder à la pression.

Conservation: env. 12 mois.



Préparer les bocaux et bouteilles

Les bocaux et bouteilles, couvercles et joints en caoutchouc doivent être propres, voire stériles, pour éviter la formation de moisissures. Contrôler les joints en caoutchouc des bocaux et bouteilles, remplacer les joints fissurés ou cassants. Laver bocaux, bouteilles et couvercles avec le programme le plus chaud du lave-vaisselle ou laver soigneusement à la main, à l'eau très chaude et avec du produit à vaisselle. Ne pas sécher les bocaux ni les bouteilles. Pour les bocaux munis d'un joint en caoutchouc, placer la languette de ce dernier en évitant qu'elle soit recouverte par l'étrier. Remplir et fermer bocaux et bouteilles sans attendre.

