



CONFITURE DE KUMQUAT

Le Kumquat un fruit originaire d'extrême Orient, peu calorique, excellente source de vitamines C et B9 de fibres, de minéraux et d'antioxydants.

 30 minutes 2 heures 60 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de kumquat, sans pépin, cru
- 200 grammes de sucre brut de canne en morceaux Carrefour
- 200 grammes de sucre en poudre Monoprix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien nettoyer les Kumquats dans un saladier d'eau.
- 2° Couper les Kumquats en deux et enlever les pépins (les conserver)
- 3° Mettre les Kumquats dans une grand casserole recouvrir d'eau. Dans un diffuseur de thé mettre les pepins et mettre dans la casserole. Porter le tout à ébullition pendant 5 minutes.
- 4° Égoutter et refroidir à l'eau froide les Kumquats. Remettre dans la casserole à les sucres. Remuer.
- 5° Faire cuire à 105°C pendant 15 minutes.
- 6° Laisser refroidir pendant 4 heures. Puis faire recuire à 105°C pendant 15 minutes.
- 7° Mettre dans des bocaux (propres et ébouillantés). Mettre les bocaux à l'envers jusqu'à refroidissement complet.
- 8° Se conserve au frais pendant 2 mois, mais c'est tellement bon que cela ne dure pas deux mois.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (23 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	27 kcal	1 %
PROTÉINES	1 g	0 g	1 %
GLUCIDES	35 g	8 g	3 %
SUCRES	35 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	1 g	4 %
SODIUM	6 mg	1 mg	0 %