

# Mes confitures bio au sirop d'agave (confitures à IG bas)

## Mes confitures bio au sirop d'agave (Confitures à IG bas)



*Que mettez-vous de bon le matin sur vos tartines ?*

*Que penseriez-vous par exemple d'une délicieuse confiture maison, réalisée avec de bons fruits de saison gorgés de soleil et de saveur...*

*Peut-être allez-vous me répondre que des confitures, ça fait bien longtemps que vous n'avez pas eu le bonheur d'en goûter, car qui dit confiture dit sucre, et même beaucoup de sucre... Il y a bien des confitures « allégées en sucre » (mais c'est toujours du sucre), des confitures « sans sucre » (là, c'est l'horreur, édulcorants chimiques garantis), des confitures au fructose (pas terrible le fructose, c'est un « sucre » ultra transformé), mais rien de bien « révolutionnaire » au rayon des confitures.*

*D'où cette recette de confiture au sirop d'agave, mise au point après plusieurs essais, et qui devrait vous faire plaisir : Maintenant, à vous les tartines bien gourmandes sur le bon pain bio grillé du petit déjeuner ! Le sirop d'agave possède un IG très bas (20 à 25 selon les auteurs contre en moyenne 75 à 80 pour le saccharose), et c'est surtout un produit totalement naturel issu du suc de l'agave bleue.*

*Bon, tout cela est bien joli mais côté technique il fallait déjouer trois petites difficultés :*

- 1- - Le sirop d'agave, contrairement au sucre, n'aime pas trop cuire, car cela dénature un peu son parfum. Difficulté contournée en ne l'ajoutant qu'à la fin.*
- 2- - Le sirop d'agave, toujours contrairement au sucre, n'aide pas à la prise de la confiture. Deuxième difficulté, contournée en ajoutant de l'agar-agar.*
- 3- - Le sirop d'agave coûte un peu plus cher. Là, je n'ai pas de recette miracle... j'achète mon sirop d'agave en magasins bio par pot d'un demi litre, et il me revient à 5,60€. Ce qui est raisonnable, étant donné que l'on n'en met que très peu dans les confitures, comme nous allons le voir plus loin. Chez moi, il y a tous les matins au petit déjeuner une floppée de petits "affamés" qui engloutissent chacun 2 à 3 tartines, voir 4 ou 5 pour les garçons... Du coup, la confiture au sirop d'agave, ce n'est pas jouable tous les jours, le portefeuille ne s'en remettrait pas ! J'ai là aussi contourné cette dernière difficulté en faisant pour mes enfants (qui n'ont vraiment pas besoin de surveiller leur ligne !) une très bonne confiture au sucre non raffiné que j'achète par sacs de 5 kg en magasins bio, et je confectionne en plus quelques pots de confiture au sirop d'agave pour le moral de la maman... le papa, lui, tapant dans tous les pots avec un égal contentement. Du moment que ça se mange.*



Marie Chioca, tous droits réservés

Voilà donc pour les préambules, mais voyons maintenant à quoi elle ressemble cette confiture au sirop d'agave : Et bien la bonne nouvelle, c'est que c'est une véritable gourmandise ! Plus riche en goût, plus vive, plus brillante, à mi-chemin entre la « vraie » confiture et le coulis gourmand, difficile d'y résister ! Et d'ailleurs pourquoi y résister ? A moins de liquider un pot par jour à la cuillère, (ce que je ne vous recommande tout de même pas), elle est si raisonnable cette petite confiture !

Et pour les amateurs de petits desserts bien terribles côté gourmandise mais tout gentils pour la ligne, vous confectionnerez de fabuleuses verrines en associant par exemple mousse au chocolat à IG bas (recette dans un prochain post c'est promis...) avec de la confiture de framboise, vous napperez un fondant au chocolat bien raisonnable avec de la confiture d'abricot façon « Sachertorte », vous les servirez en petits pots gourmands en association avec un bon fromage blanc fermier ou même pourquoi pas du yaourt de soja. Vous pourrez aussi en garnir un gâteau roulé à IG bas à base d'amande en poudre, la transformer en mousse express aux fruits d'été, en mettre une cuillère au fond de vos petits pots avant de faire vos yaourts, bref, vous pourrez vous faire plaisir, et ça tombe bien car c'était le but...

**Ingrédients pour 700g de fruits (2 ou 3 pots selon la contenance)**

– 700g de fruits de saison parfaitement mûrs (fraises, abricots,

*framboises...)*

*– 1 sachet de 2 gr de poudre d'agar-agar*

*– 6 cuillères à soupe de sirop d'agave*

–

*Laver les fruits et les mettre dans une casserole. Saupoudrer uniformément avec la poudre d'agar-agar, puis bien mélanger. Placer sur feu doux et laisser frémir une dizaine de minutes.*

*Ajouter hors du feu le sirop d'agave, bien mélanger et verser dans des pots de confiture. Conserver au frais ou stériliser les pots.*

*Si vous souhaitez stériliser les pots, il suffit de les faire bouillir 20 minutes dans un faitout rempli d'eau.*

–

[Cliquez ici pour retrouver les 80 anciens commentaires postés sur Canalblog suite à cet article](#)

–