



[< retour](#)

Epicerie

Confiture de cassis

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

Type : Confitures, gelées, coulis

Poids moyen : 370g

La confiture est obtenue grâce à la cuisson de fruits et de sucre. C'est en réalité un technique de conservation alimentaire pour les fruits fragiles.

Attention les fourmis adorent les confitures.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes catégories de confitures, vérifier la composition de la confiture de cassis : extra, elle doit contenir 45% de fruits sinon ce n'est qu'une simple confiture de qualité moindre. Tous les ingrédients doivent être indiqués sur l'étiquette.

QUE FAIRE AVEC ?

La confiture s'utilise généralement lors du petit-déjeuner avec du pain ou des biscottes et éventuellement avec du beurre. Elle peut aussi être employée en pâtisserie, dans des gâteaux...

COMMENT PRÉPARER ?

La confiture s'utilise généralement lors du petit-déjeuner avec du pain ou des biscottes et éventuellement avec du beurre. Elle peut aussi être employée en pâtisserie, dans des gâteaux...

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un endroit sec mais frais. Si la confiture est entamée, la consommer rapidement. S'il s'agit d'un bocal à vis, ne pas le revisser mais le recouvrir d'un papier aluminium percé de petits trous et maintenu par un élastique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le cassis est particulièrement riche en eau, il en contient environ 80 %. Il renferme en revanche peu de protides et pratiquement pas de lipides. Le cassis est modérément sucré car il apporte en moyenne 10 g de glucides pour 100 g. C'est par ailleurs un fruit moyennement calorique contenant 50 kcalories pour 100 g.

| | | | | |
|-------------|-------------|---------------------|------------|------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 241 kcal | 0,58 g | 58,60 g | 0,18 g | 3,93 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 12,90 mg | 10,50 mg | 0,02 g | 8,77 mg | 53,90 g |
| fibres | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 1,41 g | 0,04 mg | 0,05 mg | 0,37 mg | 0,02 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,01 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les confitures ont été introduites tardivement en Europe par les pays d'Afrique du nord. L'appellation "confiture" au Moyen-Age désignait toutes les confiseries qui étaient réalisées avec des aliments cuits dans du sucre ou du miel. La confiture a longtemps été considérée comme un produit de luxe puis a été banalisée au début du XIXe siècle lorsque le sucre de betterave a été découvert.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16287>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16287>