

Collations

- [Pâte de fruits](#)

Pâte de fruits

Pâtes de fruits maison spécial sport

Ingrédients

Pour 1 kg de pâtes :

- 500 g de fruit mixés
- 500 g de sucre de canne
- 15g de gingembre râpé
- 100 g de sirop d'Agave
- 10 g d'agar agar (pectine) / 3 sachets de gélifiant (type Alsa Vitpris)
- 80 gramme de jus de citron
- Quelques pincées de fleur de sel
- (1 cuillère à table beurre)

La peau devrait être conservé car c'est elle qui contient la pectine

Préparation

- Epépinez/dénoyauter les fruits (À adapter selon le type de fruits)
- Passez-les fruits et gingembre au mixeur pour obtenir une purée
- Dans une casserole (en cuivre si possible), versez la purée de fruits
 - Cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant 40-60 minutes
- Ajoutez les 3 sachets de gélifiant + 2 cuillère à soupe de sucre
- A ébullition, ajoutez le reste de sucre de canne et le sirop d'Agave et le sel et le beurre
- Asséchez le mélange pendant 5 minutes en remuant
- Ajoutez le citron hors du feu
- Mettre la préparation sur une plaque avec film alimentaire
- Laissez refroidir à température ambiante
- Découpez en morceaux

Alternatif

- Epépinez/dénoyauter les fruits (À adapter selon le type de fruits)
- Passez-les fruits et gingembre au mixeur pour obtenir une purée
- Mélangez le sirop d'agave, le sucre, la pectine (agar agar), le sel
- Dans une casserole (en cuivre si possible), versez la purée de fruits
 - Cuire en ébullition en remuant sans cesse pendant 40-50 minutes en incorporant le mélange sucre/autres
 - Lorsque la pâte se détache du bord de la bassine, ajouter le beurre
- Ajoutez le citron hors du feu
- Mettre la préparation sur une plaque avec film alimentaire
- Laissez refroidir à température ambiante (24h)
- Découpez en morceaux
- Roulez les morceaux dans du sucre et laisser sécher encore 1 journée à l'air libre

Variantes pour les ingrédients

- Coings
- Pommes
- Potirons
- Poires
- Oranges
- Fruits rouges
- Pamplemousses
- Dattes
- Melons
- Fruits de la passion
- Abricots
- Prunes

Possibilité d'ajouter des graines

Châtaigne, noix de Grenoble, noix du Brésil, noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, noisette, amande, pistache, pignons... graines de chia, lin, chanvre, tournesol, sésame, courge...

Resources

<https://www.freetux.net/recette-pates-de-fruits-sport-maison/>

<https://www.nicolas-aubineau.com/pates-fruits/>

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/pate-de-fruits-sucree-220133>