

Confiture de rhubarbe peu sucrée et méthode de stérilisation adaptée



“ Mes premières confitures printanières... avec la rhubarbe de mon jardin. J’aime les confitures pour leur goût en fruit (oui je sais la rhubarbe n’est pas un fruit mais une plante herbacée!) et n’aime pas quand elles sont trop sucrées et/ou gélifiées par de la gélatine ou de l’agar! Ceci me confronte aux faits qu’une confiture allégée en sucre est plus difficile à conserver dans le temps et qu’elle manque souvent de texture. Depuis plusieurs années, la microbiologiste, pharmacologue et physiologiste que je suis (le constat est que mes études me servent en cuisine !), pratique deux techniques pour contrecarrer ces points : Concentrer les sucres ajoutés et stériliser la confiture de manière optimale. A ce sujet, j’ai participé à la création d’un article sur le site de Côté Maison : 7 conseils pour réussir ses confitures... et vous ai annexé une vieille vidéo préparée pour expliquer ces concepts (avec la confiture de fraises) sachant que ces points seront tout de même développés au travers de cet article!”

Les Ingrédients :

- 1 kg de tiges de [rhubarbe](#)
- 200 g de sucre (ici de canne blond)
- Le jus d’ ½ citron

Les Étapes :

Stérilisation des pots en verre (soit 2-3 bocaux de 385 ml) et leur couvercle à vis (ou capsule 'twist off') :

- Déposez les pots ou bocaux en position couchée sur les grilles du four, en prenant soin de diriger l'ouverture des contenants vers le fond du four. *Cela vous permettra plus tard de ne pas toucher les rebords des contenants au moment où vous les sortirez du four.* Chauffez ensuite le four à 110°C. Lorsque cette température est atteinte, comptez au moins 1 heure de stérilisation. Attention! Il faut déposer les pots dans un four froid.
- Pour ce qui est des couvercles, déposez-les dans une casserole remplie d'eau. Comptez au moins 20 minutes de stérilisation dans une eau frémissante et ce à partir du point d'ébullition.

Confiture – Étape 1 (Pour commencer) :

- Épluchez les tiges de rhubarbe. Coupez ensuite les tiges en cubes. *Je préfère la confiture de rhubarbe à gros morceaux.*
- Pesez. Pour 1 kg de tiges de rhubarbe, vous obtiendrez environ 800 g de rhubarbe prête à l'emploi.
- Déposez les cubes de rhubarbe avec le sucre (à raison de 250 g / 1 kg de rhubarbe prête à l'emploi) dans une grande casserole. *N'ayant pas de bassine à confiture, pour une cuisson plus rapide, j'opte pour l'utilisation d'une grande casserole afin de faciliter l'évaporation des liquides.*
- Couvrez et laissez reposer le temps que la rhubarbe rende son eau de végétation. *Je laisse habituellement la rhubarbe (ou tout fruit) reposer 1 nuit pour la traiter le lendemain matin ou encore le matin pour le soir même. Jusque ici, vous constaterez que la recette ressemble étrangement à celle de la [compote de rhubarbe](#) présentée la semaine dernière! N'est-ce pas?*

Confiture – Étape 2 (Préparation du sirop) :

- Retirez le couvercle de la casserole, faites légèrement chauffer la rhubarbe dans son eau de végétation. Retirez la rhubarbe à l'écumoire. Égouttez les morceaux en prenant soin de récupérer tout le jus de rhubarbe que vous ajouterez au sirop resté dans la casserole. Amenez le sirop doucement à ébullition. Réduisez le feu et laissez cuire, en surveillant constamment, le temps que le sirop réduise de 2/3. *Par exemple pour 300 ml, réduisez à 100 ml ; pour 200 ml réduisez à environ 70 ml; Pour 100 ml réduisez à environ 35 ml... Ainsi vous concentrerez le sirop, donc les sucres !*

Confiture – Étape 3 (Cuisson) :

- Remettez les cubes de rhubarbe dans la casserole de sirop et faites cuire à frémissement pendant au moins 10 minutes en prenant soin de laisser la louche dans la casserole contenant la confiture. Cela permettra de stériliser la louche en même temps que la confiture. Plus vous cuirez la rhubarbe (ou les fruits) moins ils seront fermes.

Confiture – Étape 4 (Mise en bocaux) :

- Avec la louche stérile, versez la confiture bouillante dans les bocaux stérilisés à 110°C et tout juste sortis du four. Au contact de la confiture bouillante (plus de 100°C) l'absence de choc thermique ne fera pas éclater le bocal en verre. *Je préfère remplir les bocaux 1 à 1, afin d'optimiser la stérilisation.*
- Déposez les couvercles en prenant soin de ne pas toucher l'intérieur du couvercle.
- Scellez les couvercles en les vissant à l'aide d'un torchon propre.
- Je ne renverse jamais les bocaux côté couvercle! En fait, si la partie métallique du couvercle se trouve à être légèrement abîmée (invisible à l'œil nu), cela favorisera l'oxydation de vos conserves... soit leur noircissement et un goût métallique.

Vérification de la stérilisation et conservation :

- Une fois les couvercles vissés, laissez refroidir les contenant à température ambiante. En refroidissant, les couvercles seront aspirés par la succion causée par la chaleur interne des contenants. Vous entendrez à ce moment un 'ploc!'. C'est à ce moment qu'ils deviennent hermétiques. Afin de s'assurer que tous les contenants sont hermétiques, appuyez avec votre doigt au centre des couvercles : ils sont hermétiques s'ils ne bougent pas. Dans le cas contraire, si les contenants sont froids et que de l'air y entre (vous entendrez un petit 'pschhh – pschhh!' à la pression et décompression du doigt)... alors ils ne sont pas hermétiques!
- Dans le cas où un contenant ne serait pas hermétique... pas grave, conservez-le au frais et consommez la confiture!
- Dans le cas où les contenants sont hermétiques, conservez-les dans un endroit sombre et aéré.
- Une fois entamée, la confiture se conservera entre 2 à 8 semaines au réfrigérateur avant que la moisissure ne vienne s'y installer. Si tel est le cas, raclez les moisissures avec une cuillère et changez de couvercle (propre). Vous pouvez quand même la consommer. Sachez qu'à partir de la première apparition des moisissures, la confiture devra être consommée très rapidement. Pour éviter de la perdre, l'idéal est de les cuisiner. Vous pouvez en faire des sablés à la confitures ou encore des tartes.

Et Que Dire De Plus ?

→ Il existe certes d'autres méthodes de stérilisation pour les confitures... mais honnêtement j'utilise cette méthode depuis plus de 25 ans à raison de 20 à 80 nouvelles conserves par année et ce avec très peu de pertes. C'est-à-dire au total moins de 5 par année pour cause de moisissures ou oxydation!

→ Une recette publiée la semaine dernière : [Compote de rhubarbe à la vanille \[Deux méthodes\]](#).

→ La [rhubarbe](#) est une plante herbacée acidulée. Il serait dommage de trop la sucrer et de perdre le goût initial en rhubarbe.

→ [VIDEO : Comment réussir sa confiture de fraises allégée en sucres ajoutés?](#)