

Confiture de pêches nectarines et abricots très allégée en sucre

Il me restait quelques figues que j'ai ajouté aux pêches, nectarines et abricots. Voici une recette de confiture, dont j'ai réussi à alléger davantage la quantité de sucre, à la suite d'un article écrit la semaine dernière intitulé "[Comment réussir ses confitures de fruits très allégées en sucre?](#)".



Ingrédients

- 1 kg de chair d'abricots, pêches, brugnons et nectarines
- 6 figues (facultatif)
- 100 g de sucre de canne blond

Rincez les fruits. Epluchez-les s'ils sont traités. Coupez-les en 4 à 6 morceaux et enlevez le noyau. Pesez la chair de fruits. Conservez une dizaine de noyaux, dont vous casserez la coque pour en récupérer l'amande du fruit. Laissez macérer les fruits et les amandes au moins 6 heures dans le sucre (100 g pour 1 kg de chair pesée) et ce à température ambiante.

Amenez doucement à ébullition puis retirez les fruits, écumez. Laissez réduire le sirop de 50 à 70% de son volume initial. Ajoutez les fruits et les amandes au sirop et faites cuire 20 à 30 minutes à petits bouillons.

Mettre en pots préalablement stérilisés (Lire l'article intitulé -> [Mes méthodes de stérilisation et de conservation des confitures](#)).

Mes suggestions

- [Comment réussir ses confitures de fruits très allégées en sucre?](#)
- [Mes méthodes de stérilisation et de conservation des confitures](#)
- [Que faire avec...](#)



De la Fourchette aux Papilles Estomaquées... Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-confiture-de-peches-nectarines-et-abricots-tres-allegee-en-sucre-54480044.html>