

# Confiture d'Eglantine

Ingrédients : Eglantine, sucre 60 à 70 % par kg de baies

Après la récolte, ôtez la petite mouche de chaque fruit. Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les avec de l'eau cuite bouillante quelques minutes.

Procédez par petites quantités pour extraire la pulpe. Avec une louche, mettez les baies avec de l'eau (comme vous puisiez la soupe) dans un passe-vite à grille très fine. Vous pouvez aussi utiliser un chinois. Courage et patience, vous serez récompensé.

Votre pulpe doit avoir une consistance d'un Ketchup pas trop épais (si besoin, ajoutez de l'eau)

Pesez votre pulpe et ajoutez le sucre. Cuisez le tout doucement tout en brassant environ 5 à 10 minutes.

Mettez en pots lavés et stérilisés.

N'oubliez pas de prendre des gants pour la cueillette et une veste pas trop dommage. Pille, ça pique !

Les baies de l'Eglantine sont 20 x plus riches en vitamines C que l'orange. Elles contiennent aussi de la vitamine B, PP, de la vit. provitamine A et des sels minéraux. Elles sont excellentes pour l'immunité.