

CONFITURE DE MYRTILLES SAUVAGES

Juillet 2010 (Actualisé en août 2017)

Ingrédients (6 pot de 340 g) :

- ★ 2 Kg de myrtilles sauvages
- ★ 2 Kg de sucre enrichi en pectine (Confisuc)

Ustensiles : Bassine à confiture, Écumoire, Pots à confiture

Préparation : 30 mn

Macération : 60 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : Hors myrtilles : 4,10 € (soit 0,68 € par pot)



Recette :

Trier les myrtilles (surtout si elles ont été récoltées au peigne) en éliminant feuilles, brindilles et autres éléments indésirables. Mélanger les baies avec le sucre dans une bassine à confiture ou un faitout et laisser macérer 60 mn en remuant de temps en temps.

Porter à ébullition à feu vif. Écumer largement. Maintenir une ébullition à gros bouillons pendant 5 minutes en écumant continuellement. Arrêter le feu, écumer une dernière fois, verser dans des pots ébouillantés et égouttés, fermer hermétiquement aussitôt à chaud. Laisser refroidir et étiqueter.

📌 On trouve, en France, des **myrtilles sauvages**, de mi-juillet à fin août, dans les massifs granitiques (Bretagne aux Monts d'Arrée, Massif Central, Vosges) et sur les montagnes jeunes (Alpes et Pyrénées). Éviter de consommer des myrtilles sauvages fraîches, non cuites, car même si la maladie reste rare en France, les renards peuvent par leurs déjections sur les myrtilliers, véhiculer l'échinococcose, maladie qui chez l'homme, détruit le foie.