

## Recette de confiture ou gelée de mahonia

Belle rentrée à tous, j'espère que vous êtes en pleine forme et que vos vacances furent belles. Vous avez dû remarquer, je me suis faite discrète pendant cet été. J'avais besoin de prendre un peu de recul après que mon blog de cuisine ait fêté ses 11 ans d'existence !

En 11 années on évolue forcément. Est-ce que j'ai fait le tour de la question ? Pas encore je crois, j'ai des nouvelles idées, des nouvelles envies et de nouveaux projets !

D'ailleurs cette recette est l'illustration de mes nouvelles envies ! Pourquoi pas vous proposer des recettes qui sortent de l'ordinaire avec des plantes de jardin ou sauvages ? Histoire de vous faire découvrir une autre gamme culinaire. Vous savez peut-être que j'ai aussi une passion pour les plantes et le règne végétal en général ? Alors me voilà lancé dans une nouvelle aventure. Bien sûr les recettes « classiques » sans gluten sans lactose resteront toujours mais de temps en temps une petite plante moins connue fera son apparition. J'espère que l'idée vous plait.

D'ailleurs je ne suis pas restée les bras ballants cet été, les plus curieux auront peut-être repéré que le calendrier des [fruits et légumes de saison](#) a complètement changé de tête et que les plantes sauvages sont venues étoffer son contenu. D'ailleurs je vous invite à aller voir la [page de septembre](#) et la mettre dans vos favoris.

J'ai reçu l'aide d'une stagiaire pendant 1 semaine Lilja qui m'a permis d'avancer sur le contenu des pages. Le site sera mis à jour petit à petit car le travail est assez colossal. Mais j'espère que vous pourrez au mieux vous repérer dans les recettes associées aux fruits, légumes ou plantes. La partie plante est assez peu remplie car je démarre tout juste la création de recettes avec des plantes sauvages.

Je suis désolée si je ne peux plus répondre individuellement à tous mais aujourd'hui le trafic sur le blog a littéralement explosé. Vous êtes plus de 250.000 personnes à venir tous les mois sur le blog cuisine saine. Et le nombre de questions que je reçois a explosé avec le trafic ! Ma vie étant déjà bien remplie au demeurant, je fais au mieux.

Après ces quelques explications sont mon absence, maintenant place à la recette !

## Recette de confiture ou gelée de mahonia

Le mahonia qu'est-ce que c'est ? C'est un arbuste aux feuilles piquantes qui rappelle un peu le houx, mais la ressemblance s'arrête là car ils ne sont même pas de la même famille. Les feuilles sont piquantes. A la fin de l'hiver le mahonia se couvre de fleurs jaunes, c'est une bonne plante en intersaison car une des premières à fleurir et offrir son nectar aux abeilles à la sortie de l'hiver.

Ensuite après la floraison, elle fait des petits fruits qui ressemblent à des myrtilles, qui en ont du moins la couleur. C'est une plante de jardin assez répandue vous avez sans doute déjà vu. Les oiseaux se nourrissent de ces fruits. Cette année j'ai eu énormément de fruits de mahonia.

Ne consommez pas ses fruits crus, les fruits avec les graines sont moyennement toxiques. Il faut consommer les fruits bien mûrs, les cuire et ôter les graines qu'ils contiennent. De cette manière aucun risque. Une fois la confiture ou gelée de mahonia prête vous lui trouverez un petit goût de cassis.

En usage externe le mahonia est utilisée dans médecine traditionnelle amérindienne. Si par hasard vous avez envie de creuser la question.

Une fois que vous aurez cueillies les baies, retirez-les des branches pour ne garder que les baies bien mûres.

## Gelée ou confiture de Mahonia

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Dessert

Pour 1 pot

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

### Ingrédients

- 500 g de baies de mahonia
- Sucre de canne (en fonction du poids de jus)
- 1 trait de jus de citron

1. Lavez bien les baies de mahonia, déposez-les dans une casserole. Ajoutez un petit fond d'eau et faire cuire à petits bouillons le temps que les baies explosent.
2. Pendant ce temps ébouillantez les pots à confiture et leur couvercle et faites-les sécher.
3. Ensuite passez le tout au chinois ou à l'étamine.
4. Pesez le poids de jus obtenu et ajoutez le même poids de sucre. Ajoutez un trait de citron et remettez sur le feu.
5. Déposez une coupelle au congélateur pour tester la confiture au fur à mesure de la cuisson. Prélevez quelques gouttes que vous déposez sur la coupelle froide, quand les gouttes se figent vous pouvez mettre la confiture en pot.

### Le conseil de Karen

Et voilà une confiture originale que vous pourrez faire goûter à vos proches et étonner les papilles. En ce moment vous pouvez aussi faire la plus classique [gelée de pommes](#)