



## Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

---

**TEMPS DE PREPARATION: 50mn**

### **PATE DE FRUITS**

**Calories (au 100g) : 220**

**Glucides (au 100g) : 56**

**Equivalent morceaux de sucre : 9**

#### **INGREDIENTS:**

500 g de d'abricot  
500 g de coings  
1000 g sucre cristal  
250 g d'eau

#### **METHODE :**

La pâte de fruits est une barre d'énergie à part entière !

Le genre de gourmandise qui vous laisse tout juste le temps de mettre les baskets !

Commencez par laver et couper les fruits en morceaux dans une grande casserole ou idéalement un poêlon en cuivre.

Ajoutez l'eau et faites cuire les fruits à feu moyen.

Ensuite, passez le tout au moulin à légumes avec une grille assez fine.

Remettez le tout dans la casserole, ajoutez le sucre, mélangez et débutez la cuisson à feu doux pour que le sucre puisse fondre tranquillement.

Poursuivez à feu moyen, et laissez cuire 30 minutes environ, tout en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.

Lorsque la cuisson arrive à son terme, remuez régulièrement sans vous arrêter, jusqu'à ce que la pâte se dessèche et n'adhère plus aux parois de la casserole.

Prendre des moules carrés ou rectangulaires à fond plat, puis huilez-les.

Versez alors la pâte dans ces mêmes moules sur 1 à 2 cm d'épaisseur maximum, et laissez reposer à l'air libre pendant 2 ou 3 jours afin que la pâte soit parfaitement sèche.

Pour terminer, coupez des bandes et saupoudrez de sucre semoule.

La pâte de fruits se conserve très longtemps à l'abri de l'humidité.

Une ou deux pâtes de fruits dans le sac et vous faites le tour du monde !

Les enfants ne seront pas en reste, et pourront « recharger les batteries », tout en vous faisant leur plus beau sourire !