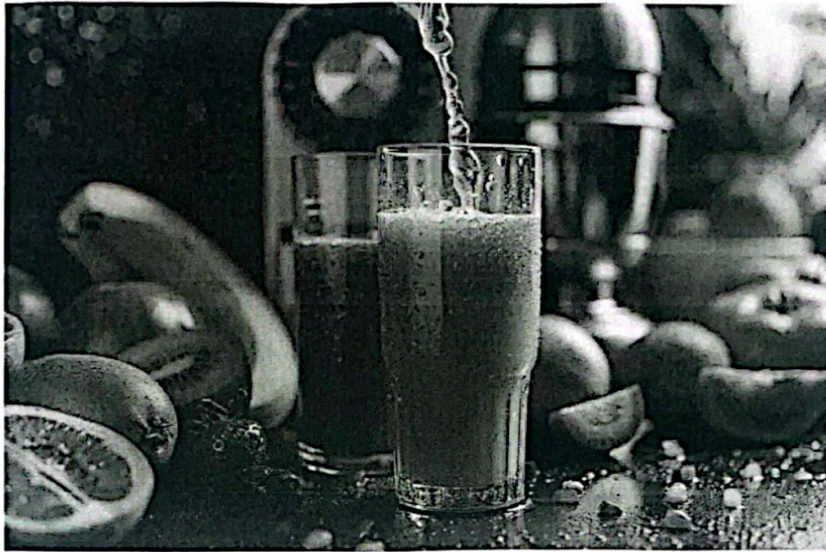


LES 4 ETAPES DE FABRICATION DU JUS DE FRUITS



La fabrication du jus de fruits à la maison constitue une pratique de plus en plus prisée par les consommateurs soucieux de leur santé et de l'environnement. Que ce soit pour le plaisir de savourer un produit naturel ou pour bénéficier des bienfaits nutritionnels des fruits, suivez quelques étapes simples pour profiter d'un bon jus de fruits frais au quotidien. Dans cet article, nous allons explorer les quatre grandes étapes pour obtenir un jus de fruits frais et bio : sélectionner de beaux fruits frais, laver et prédécouper les fruits, centrifuger à l'aide d'une machine, et rectifier l'assaisonnement.

Étape 1 : Sélectionner de beaux fruits frais bio

La première étape dans la fabrication d'un bon jus de fruits commence par la sélection de beaux fruits frais bio. Opter pour des fruits de saison cultivés sans pesticides ni produits chimiques garantit non seulement une meilleure saveur, mais aussi une meilleure santé.

Critères de choix

Pour choisir vos fruits, vous devez prendre en compte plusieurs critères tels que :

- **La fermeté** : Les fruits doivent être fermes au toucher mais pas trop durs.
- **La couleur** : Une couleur vive et uniforme est signe de maturité.
- **Le parfum** : Un fruit mûr dégage une odeur agréable et prononcée.

Par exemple, une pomme doit être ferme, avoir une peau brillante sans taches brunes, et exhaler un parfum sucré. Pour les agrumes comme l'orange ou le citron, choisissez ceux qui sont lourds et juteux au toucher, avec une peau lisse.

Étape 2 : Laver et prédécouper les fruits

Après avoir sélectionné vos fruits, la prochaine étape consiste à **les laver et à les prédécouper**. Cette étape permet d'enlever toute la saleté, les résidus de pesticides ou autres contaminants naturels présents sur la surface des fruits.

Techniques de lavage

Le lavage des fruits peut se faire de différentes manières :

- **Lavage à l'eau froide** : Plonger les fruits dans un grand bol d'eau froide et les frotter doucement pour enlever les impuretés.
- **Bain de vinaigre** : Mélanger une partie de vinaigre blanc avec trois parties d'eau et laisser tremper les fruits pendant 15 minutes puis rincer abondamment. Cette technique se révèle recommandée pour les femmes enceintes.



Une fois lavés, il faut ensuite **prédécouper les fruits**. Cela facilite le traitement ultérieur tout en assurant une extraction maximale du jus. Par exemple, pour des fruits comme les pommes ou les poires, il suffit de les couper en quartiers tout en retirant le cœur. Pour les agrumes, enlevez la peau et les pépins si possible.

Étape 3 : Centrifuger à l'aide d'une machine

La troisième étape cruciale après le lavage et la prédécoupe des fruits est **l'extraction du jus**. Cette tâche s'accomplit à l'aide d'un appareil pour faire des jus de fruits appelé centrifugeuse ou extracteur de jus.

Types d'appareils

Il existe différents types d'appareils pour extraire le jus des fruits :

- **La centrifugeuse** : Cet appareil utilise la force centrifuge pour séparer le jus des pulpes. Idéal pour les fruits fermes comme les pommes et les carottes.
- **L'extracteur de jus** : Fonctionne à une vitesse plus lente et préserve mieux les nutriments nécessaires. Parfait pour tous types de fruits et légumes.

Lorsque vous utilisez une centrifugeuse, commencez par introduire les morceaux de fruits dans l'ouverture prévue à cet effet. **L'appareil broie alors les fruits et extrait le jus par rotation rapide.** Le résidu sec est évacué séparément.

Conseils de préparation

Pour maximiser la qualité du jus, assurez-vous que :

- Vos appareils soient propres pour éviter toute contamination croisée.
- Vous alterniez les fruits durs et mous pour faciliter le processus d'extraction.

En suivant ces conseils, vous obtiendrez un jus de fruits homogène et riche en nutriments, prêt à être consommé ou stocké pour une consommation ultérieure.

Étape 4 : Rectifier l'assaisonnement

Enfin, une fois le jus extrait, vient l'étape finale de la **rectification de l'assaisonnement**. Selon vos préférences, vous pourriez ajouter divers ingrédients pour améliorer le goût et la valeur nutritive du jus.

Ajustements courants

Voici quelques idées pour ajuster l'assaisonnement :

- Ajouter **une pointe de sel** pour relever le goût.
- Incorporer **un peu de miel ou de sucre** pour adoucir l'acidité.
- Mélanger avec **d'autres jus de fruits ou légumes** pour varier les saveurs.

Par exemple, un jus de carotte peut parfaitement être équilibré avec **une petite quantité de gingembre râpé et une cuillère de miel** pour un mariage harmonieux de douceur et de piquant. Vous pouvez également essayer d'**ajouter du jus de citron vert** pour donner une **note acide** et rafraîchissante à un jus de pomme simple.

Stérilisation et conservation

Si vous n'avez pas l'intention de consommer votre jus immédiatement, la **pasteurisation** peut être nécessaire pour prolonger sa durée de vie. Chauffer le jus à environ 70-80°C pendant quelques minutes permet de tuer les bactéries tout en préservant une bonne partie des vitamines et minéraux.

Après pasteurisation, conditionnez le jus dans **des bouteilles en verre hermétiques**. Placez-les ensuite au réfrigérateur pour une conservation optimale. Un jus fraîchement pressé peut ainsi se conserver jusqu'à une semaine.