

Comment optimiser nos paniers de légumes ?

Et si on en faisait des conserves ?

POURQUOI FAIRE DES CONSERVES ?

- ❖ Pour valoriser les excédents.
- ❖ Pour profiter des récoltes abondantes de l'été.
- ❖ Pour varier l'alimentation en hiver.
- ❖ Pour disposer de mets prêts à l'emploi.

PRODUITS

- ❖ Choisir des fruits et légumes de saison à maturité et de très bonne qualité. (Ni coups ni tâches...)

MATERIEL NECESSAIRE

- ❖ Les bocaux

À joints ou à capsules de différentes capacités.

- ❖ L'appareil à stériliser

Les stérilisateur de grandes capacités ne sont pas adaptés à un usage familial. Une grande marmite ou une cocotte-minute suffit.

- ❖ Recommandations :

Privilégier des bocaux en verre en très bon état (Ni fissures ni éclats.)

Utiliser des joints et capsules neufs à chaque stérilisation.

COMMENT FAIRE

Stériliser les bocaux

Après les avoir lavés, plonger les joints, les capsules, les couvercles et les bocaux dans l'eau bouillante pendant 5mn. Les faire sécher à l'air libre.

Préparer les légumes

Après les avoir épluchés, équeutés, lavés, découpés si nécessaire, blanchir les légumes de 1 à quelques minutes (selon la grosseur) à l'eau bouillante et les égoutter. Les placer le plus chaud possible dans les bocaux. Les tasser en respectant le niveau de remplissage (À 2cm du bord environ.) Ajouter la saumure bouillante (30gr de sel par litre d'eau.) jusqu'à 1cm du bord. Nettoyer correctement le bord des bocaux pour garantir l'étanchéité. Fermer hermétiquement.

Stériliser

Placer un linge de coton propre au fond de la marmite ainsi qu'autour des bocaux pour empêcher les chocs. Recouvrir les bocaux d'eau chaude. Porter à ébullition et maintenir à petits bouillons le temps nécessaire.

Le temps de stérilisation est compté à partir du début de l'ébullition. Il dépend de la taille des bocaux, de la consistance des légumes et de leur taille.

À titre indicatif :

90' pour carottes, choux fleur, fenouil, haricots verts

60' pour épinards, oignons ...

30' pour tomates ...

À noter : L'utilisation d'un autocuiseur réduit la durée de stérilisation de moitié.

Retirer les bocaux de la marmite dès qu'on peut les prendre sans se brûler.

Les placer sur un torchon sec à l'abri des courants d'air.

Les laisser refroidir complètement avant d'y toucher. Vérifier la stérilisation en s'assurant que les joints ou capsules adhèrent fortement aux bocaux.

CONSERVER

Placer les bocaux dans un endroit sec et propre à l'abri de la lumière et des écarts de température.

À noter : Une conserve entamée doit être consommée rapidement