La virée bocal

Fonds ÉcoIGA

# FÈVES MARINÉES – EN CONSERVE

**Conservation :**
+ 1 an à température ambiante

## LISTE DES INGRÉDIENTS

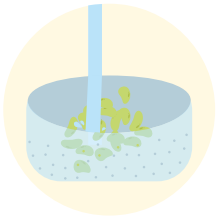
- ***5 lbs de fèves fraîches (couleur au choix)***
- 1,5 litre (6 tasses) de vinaigre blanc (5% acide acétique)
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de sel à marinades
- 1 c. à thé d'aneth en graines
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à thé de flocons de piments forts OU un piment fort frais (facultatif)

## LISTE DU MATÉRIEL

- 7 pots Mason de 500 ml et leur couvercle
- Marmite à conserves
- Support à conserves
- Petit chaudron
- Spatule non-métallique
- Pince à pots

**Alternatives à la recette**
Sans rien modifier dans la quantité de sel ou de vinaigre, vous pouvez substituer les fèves pour des carottes, des chou-fleurs ou un mélange des trois légumes. Bien-sûr, les aromates sont à votre discrétion! Si vous n'aimez pas l'aneth, vous pouvez remplacer par un mélange d'épices à marinades.

## LA RECETTE 1/2



1. Rincer et équeuter les fèves.

2. Dans une marmite, mettre le support à conserve au fond et chauffer assez d'eau pour y plonger les pots Mason. Laisser réchauffer les pots.

3. Dans un petit chaudron, chauffer 1,5 litre (6 tasses) de vinaigre blanc (5% acide acétique), 500 ml (2 tasses) d'eau et 125 ml (½ tasse) de sel à marinades.

La virée bocal

Fonds ÉcoIGA

## LA RECETTE 2/2

4 Une fois les pots Mason réchauffés, les sortir avec une pince à pots et déposer dans chacun d'eux l'aneth en graines, la gousse d'ail et les flocons de piments OU le piment fort frais.

5 Entasser le plus possible de fèves dans les pots. Verser la saumure chaude dans chacun des pots jusqu'à ½ pouce du bord. À l'aide d'une spatule non métallique, **retirer les bulles d'air** qui auraient pu se former entre les fèves et nettoyer les bords du pot si ceux-ci ont été salis.
**Refermer le couvercle** en serrant fermement la bague, sans toutefois forcer.

6 Traiter **10 minutes** dans un chaudron d'eau bouillante ou un bain de vapeur prévu pour les conserves.
Cette étape est nécessaire pour détruire les microorganismes nuisibles. Une fois le traitement terminé, sortir les pots et les déposer sur un linge propre. C'est le moment où les couvercles devraient émettre un "**pop**", signe du retrait de l'oxygène.

**Déguster!**
**Pas encore game pour la mise en conserve?**
Essayez les fèves marinées lacto-fermentées!