La virée bocal

Fonds ÉcoIGA

FRUITS D'ÉTÉ EN CONSERVE

Conservation :
+ 1 an à température ambiante

Le **sucre** a bien mauvaise presse mais il a quand même son utilité lorsque vient le temps de **conserver les fruits**. Il leur permet entre autres de conserver **leur couleur et leur goût**. Imaginez des fruits en conserve dans l'eau... Par osmose, le sucre des fruits serait dilué dans le liquide, laissant un goût et une couleur plutôt fade. Dans le cas des confitures, la quantité de sucre peut dépasser la quantité de fruits afin de créer l'environnement nécessaire pour que la **pectine** prenne. Cependant, il n'y a pas que les confitures! Imaginez un gruau agrémenté de morceaux de fruits au goût tout-à-fait naturel.

Pour conserver les fruits, nul besoin d'ajouter beaucoup de sucre. On peut utiliser en guise de liquide **un sirop léger ou du jus de pommes**, idéalement frais. Ainsi, on se retrouve avec des morceaux de fruits assez croquants dont la teneur en sucre se rapproche de celle des fruits natures. À ajouter dans le gruau, sur les desserts ou pour manger à la cuillère.

Attention! Moins on met de sucre, moins le produit se conservera longtemps une fois le pot ouvert, même au réfrigérateur. Cependant, la quantité de sucre n'affecte pas la durée de conservation avant l'ouverture du pot.

LISTE DES INGRÉDIENTS

- ***1kg de pommes, de pêches ou de poires, avec ou sans la peau***
- ¼ de tasse de jus de citron
- 1 litre de jus de pommes frais OU 900ml d'eau mélangée à 100g de sucre
- Aromates au goût (basilic, gousse de vanille, cardamome, clou de girofle, cannelle, etc)

LISTE DU MATÉRIEL

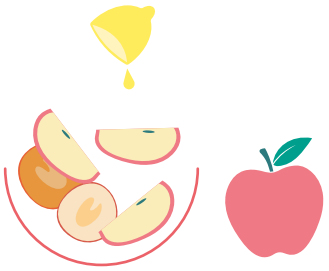
- 4-5 pots Mason de 500ml et leur couvercle
- Marmite à conserve
- Support à conserve
- Entonnoir à conserve
- Cuillère trouée
- Spatule non-métallique
- Petit chaudron

Cette recette fonctionne autant pour les **petits fruits** (canneberge, bleuet, fraise, framboise, cassis, gadelle, cerise de terre) que pour les **gros fruits coupés en morceaux**. N'hésitez pas à ajuster la quantité de sucre selon le fruit choisi (mettre beaucoup plus de sucre avec les cerises de terre et les canneberges, par exemple).

La virée bocal

Fonds ÉcoIGA

LA RECETTE



1. Retirer le coeur et couper en morceaux d'environs 2-3cm.
Astuce : *pour conserver la couleur, asperger au fur et à mesure avec 1/4 tasse de jus de citron.*

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.

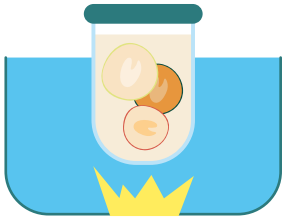
3. Dans un petit chaudron, chauffer le jus de pomme OU l'eau avec le sucre et les aromates choisis.
Déposer ensuite les **morceaux de fruits** dans le chaudron, amener à **ébullition** et attendre que ceux-ci soient complètement **chauds** (environ 5 minutes).

Cette étape est **très importante**! Elle permet au fruit de perdre son air, ce qui l'empêchera de flotter, de causer des débordements ou d'oxyder.

4. À l'aide d'une cuillère trouée, **retirer les morceaux de fruits chauds** et les entasser dans les **bocaux chauds** jusqu'à environ **2 cm du bord**.
Astuce: *Utiliser un entonnoir à conserves pour faciliter le travail.*

5. Verser le jus ou le sirop chaud sur les morceaux de fruits **jusqu'à 1 cm du bord**.
À l'aide d'une spatule non métallique, **retirer les bulles d'air** qui auraient pu se former entre les morceaux de fruits.
Nettoyer les bords du pot si ceux-ci ont été salis.
Refermer le couvercle en serrant fermement la bague, sans toutefois forcer.

6. Traiter **20 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.



La virée bocal

FÈVES MARINÉES EN LACTO-FERMENTATION

Conservation :
+ 1 an à température ambiante

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 1 lb de fèves fraîches (couleur au choix)
- 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)
- 1 litre d'eau non chlorée
- 1 cuillère à soupe comble de gros sel à marinades (sans additifs)

LISTE DU MATÉRIEL

- Un pot Mason de 1 litre
- Tasse à mesurer
- Poids en verre OU feuille de chou

LA RECETTE

1. Déposer dans le pot Mason l'aneth en graines, l'ail et les flocons de piments OU piment fort frais.

2. Rincer, équeuter et disposer les fèves à la verticale dans le pot Mason en en mettant assez pour qu'elles soient coincées.

3. Dans la tasse à mesurer, mélanger l'eau non chlorée et le sel.

4. Verser la saumure dans le bocal en laissant environ **1/2 pouce d'espace**. Il reste de la saumure, c'est normal. **Astuce:** *Vous pouvez l'utiliser pour une autre fermentation!*

   Utiliser un poids en verre ou une feuille de choux pour maintenir les légumes sous la saumure.

5. Fermez le couvercle et rangez à **l'abri de la lumière directe**.

   Fermenter à température pièce pendant **3 semaines en laissant sortir le gaz de temps à autre** pour ne pas que le pot éclate.

Déguster!

Pas encore game pour les lacto-fermentations? Essayez les fèves marinées en conserve sous

La virée bocal

Fonds ÉcoIGA

FÈVES MARINÉES – EN CONSERVE

Conservation :
+ 1 an à température ambiante

LISTE DES INGRÉDIENTS

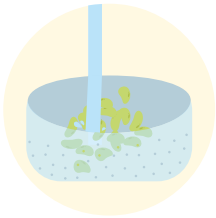
- ***5 lbs de fèves fraîches (couleur au choix)***
- 1,5 litre (6 tasses) de vinaigre blanc (5% acide acétique)
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de sel à marinades
- 1 c. à thé d'aneth en graines
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à thé de flocons de piments forts OU un piment fort frais (facultatif)

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.

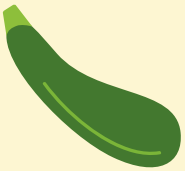
5 Entasser le plus possible de fèves dans les pots. Verser la saumure chaude dans chacun des pots jusqu'à ½ pouce du bord. À l'aide d'une spatule non métallique, **retirer les bulles d'air** qui auraient pu se former entre les fèves et nettoyer les bords du pot si ceux-ci ont été salis.
Refermer le couvercle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

La virée bocal

Fonds ÉcoIGA



EFFILOCHÉ DE COURGETTES

Conservation :
+ 1 an à température ambiante

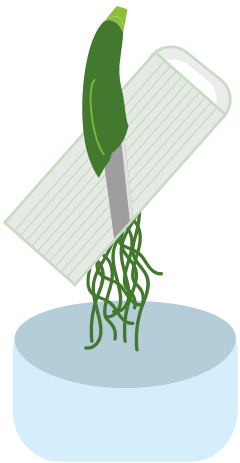
Ça pourrait aussi s'appeler un bon vieux **chutney de zucchinis**. Mais on dirait que ça fait moins "chic"! La plupart des gens finissent par broyer les légumes, faute de temps ou d'équipement. Mais ça vaut vraiment la peine de s'équiper d'une bonne **mandoline** pour pouvoir **jouer avec les textures**. Vous pourriez ramener au goût du jour la recette de relish de courgettes de votre grand-mère en effilochant les courgettes plutôt qu'en les broyant, tout simplement! Celle-ci est inspirée des chutneys que l'on sert avec les **plats indiens épicés**. **Alors... on se lance!**

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 1kg de courgette
- 250g de carottes
- 5g de gingembre frais
- 5g de piment fort frais (ou congelé)
- (125ml) ½ tasse de vinaigre blanc
- 1g de sel
- 1¾ de tasse de vinaigre blanc
- ⅔ tasse d'eau
- Moutarde, au goût
- Curcuma, au goût
- Muscade, au goût
- Graines de tournesol, au goût
- Raisins secs, au goût

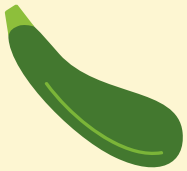
LISTE DU MATÉRIEL

- Robot mélangeur
- Mandoline ou robot culinaire avec râpe
- 6 pots Mason de 500ml
- Marmite à conserves
- Support à conserves
- Chaudron
- Louche
- Entonnoir à conserves
- Spatule non-métallique



La virée bocal

Fonds ÉcoIGA



LA RECETTE

1. Au robot mélangeur, broyer le gingembre, le piment fort et ½ tasse de vinaigre. Réserver au frigo.

2. À l'aide d'une mandoline ou d'un robot culinaire muni d'une râpe, **râper les courgettes et les carottes**. Mélanger avec le sel et réserver pour un **maximum de 24h**. Au bout d'au moins 1h, égoutter les carottes et les courgettes (ne pas rincer, seulement égoutter).

3. 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.

4. Dans un chaudron, amener à ébullition 1 ¾ de tasse de vinaigre blanc et 2/3 de tasse d'eau. Ajouter la moutarde, le curcuma, la muscade, les graines de tournesol et les raisins secs.

5. Une fois revenu à ébullition, ajouter les légumes, fermer le couvercle et chauffer **20 minutes à feu élevé**.

6. À l'aide d'une louche, entasser le mélange chaud dans les pots chauds jusqu'à ½ pouce du bord.
Astuce: *Utiliser un entonnoir à conserves pour faciliter le travail.*

7. À l'aide d'une spatule non métallique, **retirer les bulles d'air** qui auraient pu se former dans le mélange. Puisque celui-ci est assez épais, vous pouvez aussi vous aider avec un pilon.
Nettoyer les bords du pot si ceux-ci ont été salis.

8. Traiter **20 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.