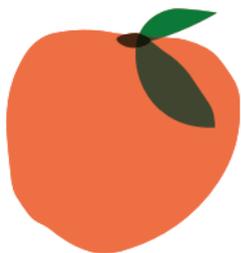


# SEMAINE DE LA CONSERVATION ESTIVALE

## MÉTHODE DE CONSERVATION "LOUIS"

POUR COMPOTES DE POMME, SAUCES TOMATE PURE ET CONFITURES  
(ne fonctionne pas pour les ratatouilles, et autres sauces)



### PRÉPARATION

- Stérilisez vos bocaux et vos couvercles neufs ou parfaitement intacts au lave-vaisselle chaud ou à l'eau bouillante. Préparez un plan de travail propre, un petit linge propre (lavé à 90° ou repassé au fer), des pinces à bocal ou une grande pince en bois.
  - Préparez votre sauce tomate, et remplissez les bocaux jusqu'à 3 mm sous le bord.
  - Le bord doit être parfaitement propre, il ne peut pas y avoir ni jus, ni morceau de légume, rien. S'il faut nettoyer le bord, utiliser le linge stérile.
  - Fermez les bocaux directement, plus c'est chaud (le bocal, la sauce) mieux c'est !
  - Retournez les bocaux chauds, et remettez les à l'endroit dès qu'ils sont froids.
  - Le lendemain, vérifiez que le vide s'est fait dans chaque bocal en appuyant sur le couvercle. Il ne doit pas faire un petit bruit « cloc, cloc ».
- \* Les bocaux ratés peuvent être mangés ou re-cuits et remis en bocal.
- \* Peut se garder plusieurs années mais c'est mieux de consommer dans l'année !



CUISINER  
ENSEMBLE POUR  
LE QUOTIDIEN

# POIVRONS AU NATUREL

À STÉRILISER



## INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- Baies de roses
- Saumure: 20g de sel pour 1L d'eau
- 1 c à café de vinaigre blanc

## PRÉPARATION

- Lavez et coupez les poivrons en deux. Posez les poivrons sur un plat allant au four, la peau vers le dessus. Passez-les au grill 15 à 20 min jusqu'à ce que leur peau noircisse légèrement.
- Couvrez et laissez refroidir, la condensation va soulever la peau.
- Divisez les poivrons en deux. Laissez une moitié telle qu'elle et coupez l'autre moitié en lamelles. Disposez les dans vos bocaux.
- Épluchez l'ail et ajoutez le tout dans vos bocaux avec le thym et les baies de roses.
- Recouvrez de saumure et de vinaigre jusqu'aux 3/4.
- Disposez vos bocaux dans le stérilisateur et recouvrez d'eau jusqu'à immerger de 3cm environ. Faites monter l'eau à ébullition (100°C) puis comptez 1h. Sortez immédiatement les bocaux à la fin du temps imparti et laissez les refroidir.



# CONCOMBRES LACTO-FERMENTÉS



## INGRÉDIENTS

Pour 1 ou plusieurs bocaux

- Des petits concombres ou des gros cornichons
- De l'aneth, du poivre en grain, des gousses d'ail, des graines de moutarde, du piment...
- Du gros sel de mer
- Un peu de sucre
- De l'eau non chlorée et calcaire
- Facultatif : des feuilles ou de la racine de raifort, ou des feuilles de vigne, de chêne, de cassis, ou de cerisier

## PRÉPARATION

- Coupez les concombres en bâtonnets dans la longueur. Coupez une fine tranche au niveau de l'extrémité, pour éliminer la cicatrice de la fleur qui rend les cornichons mous.
- Placez 3 feuilles au fond du bocal. Mettez les aromates puis les concombres verticalement, en les serrant bien.
- Faites bouillir de l'eau. Mettez dans le bocal 1 % de sel par rapport à la contenance du bocal dilué dans un tout petit peu d'eau. Versez l'eau chaude, de manière à recouvrir les légumes. Fermez le couvercle.
- Laissez 5-7 jours à température ambiante, sans ouvrir. Puis placez au frais. Le liquide va se troubler après quelques jours et vous verrez des bulles qui remontent rapidement à la surface : c'est signe que cela fermente bien.

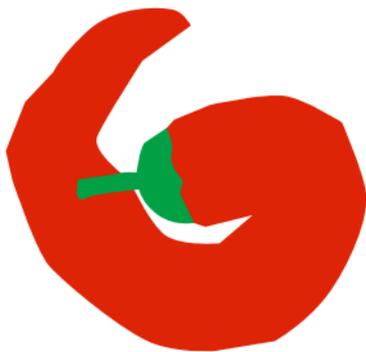
- \* Vous pourrez manger ces concombres après 3 semaines de macération. Prélevez toujours les légumes avec une pince ou une fourchette propre, jamais avec les doigts, et ne remettez jamais dans le bocal un légume qui en aura été extrait.
- \*



**CUISINER  
ENSEMBLE POUR  
LE QUOTIDIEN**

# SAUCE AU PIMENT ROUGE

À STÉRILISER



## INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 25 g de piments rouges frais
- 12,5 cl d'huile d'olive
- 25 g de tomates séchées
- Deux gousses d'ail
- Une grosse poignée de basilic frais

## PRÉPARATION

Mettre les piments rouges, l'ail, les tomates séchées et le basilic sur une planche à découper. Ecraser les piments rouges et l'ail. A l'aide d'un hachoir en demi-lune ou d'un couteau très aiguisé, hacher finement tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une sorte de pâte.

Mettre le mélange dans un bocal. Recouvrir d'huile d'olive extra-vierge.

Bien mélanger et fermer hermétiquement.

Conservé à l'abri de la chaleur et de la lumière. \* Cette sauce se conserve pendant des mois à condition que l'huile recouvre toujours les tomates et les piments.

\* Choisissez les piments selon le degré de piquant que vous désirez. Vous pouvez diminuer la quantité de piments et retirer les graines à l'intérieur si vous souhaitez une sauce moins piquante.

