C'est le temps des conserves!

[Partager](http://www.addthis.com/bookmark.php?v=20)

[Click here to find out more!](http://ad.doubleclick.net/click;h=v8/3cfd/0/0/%2a/k;44306;0-0;0;19236439;6-120/60;0/0/0;;~okv=;ss=articles;;title=1172;pos=top;tile=2;sz=120x60;bsg=115808;bsg=119990;bsg=124479;bsg=127936;bsg=130560;bsg=132649;;~aopt=2/1/98/0;~sscs=%3f)<a href="http://ad.doubleclick.net/jump/sitemisc.canalvie/ros;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" target="\_blank"><img src="http://ad.doubleclick.net/ad/sri.testing2/sitemisc;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" width="120" height="60" border="0" alt=""/></a>



Fabriquer vos propres conserves vous permet de contrôler la qualité des denrées que vous dégusterez, d'ici quelques semaines ou quelques mois. Vous faites ainsi échec à la production de masse des aliments et ses impacts sur la santé, notamment en raison de la présence d'additifs.

**À votre goût...**

Les géants de l'alimentation ont l'habitude de se conformer aux goûts de la majorité. À vos fourneaux, vous pourrez ajouter un peu de sel ici, un peu de poivre là, quelques épices, afin de répondre à vos exigences et à celles de vos proches.   
  
La popularité grandissante du jardinage favorise également la fabrication de conserves maison. Vous n'avez pas de potager? Qu'à cela ne tienne! Les épiceries, ou votre marché public, offrent, en saison, des fruits ou des légumes en emballages familiaux. Bien sûr, vous ignorez quels insecticides ou pesticides ont été utilisés lors de leur croissance, mais vous aurez le loisir de préparer vos aliments selon vos désirs.   
  
Ajoutez à cela les économies réalisées, la fierté et le plaisir que vous éprouverez à transformer les produits sélectionnés en petites gourmandises. Vite, à vos fourneaux!

**Blanchir ou cuire les légumes**

Pour congeler ou mettre en pots certains aliments, il suffit parfois de les blanchir. C'est le cas, notamment, des haricots et des têtes de violon (en saison).   
  
Mais pourquoi blanchir vos aliments? La réponse est toute simple. Les plantes vivantes contiennent des enzymes qui assurent leur croissance et leur maturation. Elles demeurent actives, même après la récolte, et peuvent en compromettre le goût, la texture et l'apparence.   
  
Sortez votre plus grand chaudron et faites bouillir de l'eau. Plongez brièvement vos légumes dans l'eau bouillante ou soumettez-les à la vapeur durant deux à trois minutes. Une fois blanchis, immergez vos légumes dans un récipient d'eau froide (dans l'évier, par exemple). La cuisson sera immédiatement interrompue et le produit conservera son goût et sa texture.   
  
Cette étape franchie, il ne vous restera qu'à congeler ou à mettre en pots vos légumes. Si vous choisissez cette dernière option, n'oubliez pas de mettre un peu de liquide bouillant dans vos pots... Et d'assaisonner le tout selon vos préférences.   
  
D'autres préfèrent les aliments cuits (concombres, tomates, betteraves, par exemple). La recette est toute simple. Faites cuire vos aliments comme vous le feriez pour une dégustation immédiate, puis mettez-les en pots. Versez ensuite du liquide tel que décrit dans le paragraphe portant sur l'emballage à chaud.

**Pour le poisson**

Le poisson aussi peut être mis en conserve, mais certaines règles s'appliquent. Il faut le nettoyer moins de deux heures après la capture et le conserver dans la glace. Avant la mise en pot, enlevez toute trace de sang, la tête, les nageoires, la queue et les écailles. Coupez-le en pièces de 9 à 10 cm de long et mettez la chair dans des bocaux d'une capacité maximale de 500 ml, la peau vers l'extérieur. N'ajoutez pas de liquide! Mais vous pouvez saler le produit, si vous le souhaitez. Refermez le couvercle et stérilisez le pot à l'autoclave (autocuiseur) durant 70 (125 ml) à 100 minutes (500 ml).

**La mise en pot**

Étape cruciale s'il en est une, la mise en pot assure la qualité des aliments que vous souhaitiez conserver. Vous ne voulez sûrement pas transmettre le Clostridium botulinium (botulisme) à vos proches. Deux méthodes sont recommandées, mais elles demandent une attention soutenue : dans un chaudron et à l'autoclave.   
  
Procurez-vous un autoclave de bonne qualité, muni d'un indicateur de pression. Il vous sera très utile. Bien sûr, utilisez des pots de verre spécialement conçus pour la mise en conserve, bien nettoyés. Stérilisez-les si l'aliment a été soumis à la chaleur moins de 10 minutes.   
  
L'empaquetage à chaud consiste à verser un liquide bouillant sur les aliments déjà mis en pots. Laissez un espace entre la surface et le couvercle, soit 1,25 cm pour les fruits et 2,5 cm pour les aliments peu acides. Glissez une spatule de plastique sur la paroi interne de chaque pot afin de chasser toutes les bulles d'air et essuyez le pourtour avant de mettre la rondelle. Vissez le couvercle complètement, puis dévissez-le d'un quart de tour.

**Dans un chaudron**

Prenez une marmite assez grande pour vous permettre de recouvrir les pots de 2,5 à 5 cm d'eau et un espace d'air de même hauteur. Rappelez-vous : le temps de stérilisation nécessaire sera supérieur si vous vivez en altitude. Pour des pots de 1/2 litre, faites bouillir l'eau durant 35 minutes (à moins de 300 mètres du niveau de la mer), 40 minutes (de 300 à 900 mètres) ou 45 minutes (plus de 900 mètres). Ajoutez 10 minutes aux temps indiqués si vous utilisez des pots d'un litre.

**À l'autoclave**

Vous pouvez également mettre vos pots, une fois remplis, dans votre autoclave. Pour ce faire, vous devez y mettre 5 à 7,5 cm d'eau bouillante, puis les pots, avant de sceller le couvercle. Faites chauffer l'autoclave jusqu'à ce que la vapeur s'échappe. Dix minutes plus tard, fermez la soupape de sûreté pour atteindre le degré de pressurisation nécessaire. Réglez le feu de manière à ce que la pression intérieure demeure constante, puis laissez stériliser de 15 à 20 minutes.   
  
Une fois les pots stérilisés, laissez-les refroidir avant de les retirer. Ils devront demeurer de 12 à 24 heures à la température ambiante.

**Au four**

Une troisième méthode, moins sécuritaire, consiste à chauffer les pots au four, à y verser le liquide bouillant et à visser complètement les couvercles. Cette façon de faire nécessite plus d'une heure de traitement. De plus, le taux de succès est de 87 %. Les risques de débordement et de bris sont supérieurs. Et attention aux brûlures!

**Contrôle de qualité**

Pour vérifier la qualité de votre travail, rien de plus simple. Pour les couvercles de type *Mason*, la rondelle a maintenant une forme concave. Dévissez le couvercle et soulevez légèrement le pot en le tenant par la rondelle. Si elle ne se détache pas, l'opération est un succès. Dans le cas contraire, mettez le pot au réfrigérateur et consommez-le dans les jours qui suivent.

**Quand les pots s'oxydent**

Voici une explication fournie par le fabricant de pots Bernardin.   
  
« Deux raisons expliquent l'oxydation du couvercle à l'intérieur. Dans un premier temps, le produit mis en conserve est trop acide. En second lieu, les aliments touchent au couvercle. »   
  
Si vous observez de la rouille sur l'intérieur d'un couvercle, il serait préférable de ne pas consommer le contenu du pot.   
  
Pour les couvercles oxydés à l'extérieur, un peu d'huile végétale permettra de les ouvrir plus facilement. Et le produit demeurera comestible.   
  
En ce qui a trait aux bandes de caoutchouc qui scellent certains pots, la présence de rouille est attribuable aux conditions d'entreposage de ces dernières. Opter pour un endroit frais et sec devrait éliminer le problème.   
  
  
Henri Michaud, rédacteur Canal Vie

Fumer ses viandes et ses poissons

[Partager](http://www.addthis.com/bookmark.php?v=20)

[Click here to find out more!](http://ad.doubleclick.net/click;h=v8/3cfd/0/0/%2a/k;44306;0-0;0;19236439;6-120/60;0/0/0;;~okv=;ss=articles;;title=2213;pos=top;tile=2;sz=120x60;bsg=115808;bsg=119990;bsg=124479;bsg=127936;bsg=130560;bsg=132649;;~aopt=2/1/98/0;~sscs=%3f)<a href="http://ad.doubleclick.net/jump/sitemisc.canalvie/ros;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" target="\_blank"><img src="http://ad.doubleclick.net/ad/sri.testing2/sitemisc;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" width="120" height="60" border="0" alt=""/></a>



Le fumage des viandes et du poisson remonte bien à la nuit des temps. Le poisson, le gibier, les viandes, la volaille, voire le fromage s'y prêtent tous, pour le bonheur des gastronomes. Sel et épices assureront une durée de conservation accrue en plus de donner aux aliments un goût délicieux.

**Construire un fumoir à chaud**

Vous trouverez sur le marché des fumoirs qui répondront à vos attentes. Vous pourrez également en construire un.

Pour un fumoir à chaud, une simple poubelle en acier galvanisé fera l'affaire. Percez plusieurs trous dans le fond de la poubelle, puis trois séries de quatre trous parallèles dans les côtés du récipient.

Ces derniers serviront à installer un plateau pour recueillir les gras, puis deux grilles pour y placer les aliments. Un couvercle de bois, ou celui livré avec la poubelle fera l'affaire.

Il ne vous reste qu'à mettre de la sciure de bois sur une plaque de métal disposée sur des briques ou des blocs de ciment, puis de placer la poubelle dessus... Un réchaud de camping, par exemple, servira de source de chaleur.

**Construire un fumoir à froid**

Pour un fumoir à froid, il vous faudra créer une boîte de bois qui servira à abriter vos aliments. Puis, vous devrez construire un foyer diffuseur de fumée. Vous trouverez, dans le commerce ou dans Internet (<http://www.saler-fumer.com/>, par exemple), des plans qui vous faciliteront la tâche. Profitez-en pour glaner quelques succulentes recettes.

**Choisir sa sciure**

Pour obtenir la fumée, il vous faudra de la sciure de bois. Celle d'érable est couramment utilisée, mais les sciures de chêne, de bouleau et de hêtre feront aussi le travail.

Les bois mous (peuplier, sapin, pin, épinette) procurent également une fumée agréable. Certains utilisent même des plantes aromatiques (romarin, thym, sauge) pour ajouter du goût aux aliments.

**La saumure**

La viande, le poisson et la volaille doivent préférablement tremper dans une saumure durant quelques heures avant d'être fumés. Cette première étape permet au sel d'affermir les chairs du produit, en plus de les déshydrater partiellement. De plus, la saumure donne un goût différent, et fort agréable.

La recette de saumure est simple. Comptez 1,2 kilo de sel pour 18 tasses d'eau.

Si le trempage durait plusieurs heures à l'époque, les méthodes de conservation actuelles permettent de réduire la durée de cette étape essentielle.

**Le fumage à froid**

Les gourmets vous diront que le fumage à froid relève grandement le goût des aliments, principalement le saumon et le filet de boeuf. Toutefois, la température de fumage est un facteur important pour la qualité du produit, de même que pour sa conservation. Il vous faudra donc maintenir une température du fumoir entre 12 et 29 degrés Celcius. Au-delà de la température maximale, l'aliment, surtout le poisson, commencera à se désintégrer. De plus, les microbes prolifèreront, ce qui rendra le produit impropre à la consommation.

Pour fumer à froid, vous devrez connaître le poids de l'aliment choisi afin d'ajuster le temps de fumage. S'il n'est pas nécessaire de le tremper dans la saumure, il vous faudra toutefois le suspendre et le faire sécher 24 heures, au préalable.

La période de fumage varie selon le poids de la viande ou du poisson. Comme vous avez pesé votre aliment, vous saurez qu'il est prêt lorsqu'il aura perdu 17 ou 18 pour cent de son poids initial. En moyenne, le fumage prendra de 24 à 60 heures, selon l'aliment, sa forme et sa grosseur.

Une fois fumé, le produit doit « reposer » une journée avant d'être consommé.

Vous pourrez conserver le produit durant au moins une semaine au réfrigérateur ou le congeler, une fois enrobé dans un papier d'aluminium.

**Le fumage à chaud**

Le fumage à chaud nécessite une période de fumage à froid préalable, le temps de déshydrater la viande ou le poisson. Cette étape franchie, vous fumerez votre poisson à une température variant de 82 à 93 degrés Celsius. Si la température est plus basse, il pourrait être contaminé par des microbes ou des bactéries. Si la température est trop élevée, il se désintègrera.

Fumer des viandes est nettement plus facile. Elles nécessitent de maintenir une température de 82 à 115 degrés Celcius. Rappelez-vous toutefois que les gibiers et les volailles ne peuvent être fumés qu'à chaud.

Un thermomètre de cuisson vous aidera à déterminer si vos viandes et vos volailles sont cuites. Consultez vos livres de recettes pour déterminer la température qui indique une cuisson parfaite pour chacun des aliments.  
  
Il ne vous reste plus qu'à déguster vos aliments, fumés adéquatement à votre domicile, voire sur votre balcon, en prenant toutes les précautions nécessaires.

Bon appétit!

Henri Michaud, rédacteur Canal Vie  
  
Pour en savoir plus, visionnez un vidéo de Louis sur le [fumage du poisson](http://www.canalvie.com/webtele/video/4245/poisson-fume-les-trucs-de-louis/).

Réussir facilement ses conserves

[Partager](http://www.addthis.com/bookmark.php?v=20)

[Click here to find out more!](http://ad.doubleclick.net/click;h=v8/3cfd/0/0/%2a/k;44306;0-0;0;19236439;6-120/60;0/0/0;;~okv=;ss=articles;;title=6362;pos=top;tile=2;sz=120x60;bsg=115808;bsg=119990;bsg=124479;bsg=127936;bsg=130560;bsg=132649;;~aopt=2/1/98/0;~sscs=%3f)<a href="http://ad.doubleclick.net/jump/sitemisc.canalvie/ros;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" target="\_blank"><img src="http://ad.doubleclick.net/ad/sri.testing2/sitemisc;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" width="120" height="60" border="0" alt=""/></a>



L'automne, c'est le temps des récoltes et, bien sûr, des conserves! Il n'y a rien de plus agréable que de retrouver, lors d'une froide journée d'été, la saveur des bons petits plats que nous avions préparés des semaines plus tôt, avec des ingrédients très frais. Par contre, réussir ses conseves, c'est tout un art! Il suffit qu'on fasse une erreur pour que tout tombe à l'eau! Pour réussir vos conserves sans risques et sans souçis, vous n'avez qu'à suivre ces quelques étapes toutes simples.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-1.jpg)**1.Vérification des bocaux**

Vérifiez si vos bocaux sont intacts (sans brèche) et nettoyez-les par chauffage. Pour ce faire, disposez-les sur le support de la marmite à l'eau bouillante. Recouvrez-les d'eau et faites bouillir à petit bouillon (82 °C/180 °F) pendant quelques minutes.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-2.jpg)**2. Trempage**

Lavez les bagues et réservez. Faites tremper les couvercles dans de l'eau chaude, mais non bouillante (82 °C/180 °F). Idéalement, maintenez les bocaux et les couvercles à une température chaude jusqu'au moment de les utiliser.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-3.jpg)**3.Préparation des aliments**

Apprêtez les aliments selon votre recette. Lorsqu'ils sont prêts, versez-les dans les  
bocaux chauds au moyen d'une grande cuillère et d'un entonnoir bien propres.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-4.jpg)**4.Élimination de l'air**

Plongez un ustensile non métallique dans le pot et bougez-le afin d'éliminer toute bulle d'air. Il peut s'agir du bout de l'indicateur de mesure fourni avec l'équipement de mise en conserve. Au besoin, rajoutez de la préparation. L'espace libre entre le contenu et le rebord du pot doit être de 1/2 cm (1/4 de po) pour les confitures, de 1 cm (1/2 po) pour les fruits, tomates, marinades et chutneys et enfin de 2,5 cm (1 po) pour les aliments à faible acidité.

[http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-5.jpg)5. À l'aide de l'indicateur de mesure, vérifiez si l'espace laissé libre est exact.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-6.jpg)**6.Nettoyage**

Avec un chiffon propre, nettoyez le bord des bocaux afin de retirer toute impureté qui pourrait nuire au scellage hermétique.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-7.jpg)**7. Fermeture des pots**

En les centrant bien, placez les couvercles sur les bocaux. Ajoutez la bague et vissez-la fermement sans trop serrer. Arrêtez-vous lorsque vous parvenez au point de résistance. Allez-y avec le bout des doigts afin d'éviter de vous brûler.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-8.jpg)**8.Cuisson des bocaux**

Placez les bocaux sur le support de la marmite. Ceux-ci doivent être recouverts de 2,5 cm (1 po) au moins d'eau chaude. Placez le couvercle sur la marmite et portez à ébullition. Respectez la durée du traitement à la chaleur précisée dans votre recette.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-9.jpg)**9. Refroidissement**

Une fois le délai écoulé, éteignez le feu et enlevez le couvercle de la marmite. Lorsque l'eau a cessé de frémir, sortez les bocaux en prenant soin de les maintenir droits. Placez les bocaux debout et laissez-les refroidir durant 24 heures. De plus, évitez de revisser les bagues.

[**http://www.canalvie.com/emissions/_img/cuisine/btn_plus_b.gif**](http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles2/6362/g-10.jpg)**10. Vérification**

Après la période de refroidissement, pressez légèrement sur les couvercles du bout des doigts. S'ils ne bougent pas et sont courbés vers le bas, c'est qu'ils sont bien scellés. N'entreposez pas les pots qui ne présentent pas ces caractéristiques. Pour les autres bocaux qui sont scellés adéquatement, enlevez les bagues, asséchez-les et replacez-les sans les serrer. Conservez les bocaux dans un endroit frais et sombre.

[](http://www.canalvie.com/cuisine/recette/3064/ketchup-vert/)

[**Ketchup vert**](http://www.canalvie.com/cuisine/recette/3064/ketchup-vert/)

Qui a dit que le ketchup devait toujours être rouge? Cette version concoctée à partir de tomates vertes et de céleris changera votre vision du ketchup traditionnel!

**Cette recette est une gracieuseté de**

[](http://www.pratico-pratiques.com/cuisine/)

http://www.canalvie.com/_img/ligne_point670.gif

Top 10 des sauces commerciales pour pâtes

[Partager](http://www.addthis.com/bookmark.php?v=20)

[Click here to find out more!](http://ad.doubleclick.net/click;h=v8/3cfd/0/0/%2a/k;44306;0-0;0;19236439;6-120/60;0/0/0;;~okv=;ss=articles;;title=1015047;pos=top;tile=2;sz=120x60;bsg=115808;bsg=119990;bsg=124479;bsg=127936;bsg=130560;bsg=132649;;~aopt=2/1/98/0;~sscs=%3f)<a href="http://ad.doubleclick.net/jump/sitemisc.canalvie/ros;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" target="\_blank"><img src="http://ad.doubleclick.net/ad/sri.testing2/sitemisc;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" width="120" height="60" border="0" alt=""/></a>



Entre la course folle du travail, de la garderie et des soupers, on manque quelquefois de temps et d'inspiration pour concocter des repas. On a besoin de solutions rapides qui plairont à la fois à la famille et qui seront les plus saines possible. Quoi de plus simple que des pâtes? Et, d'autant plus lorsque la sauce est déjà préparée et prête à être réchauffée!

**Attention au sel!**

Le profil nutritionnel des sauces pour pâtes disponibles en supermarchés est très variable. Les teneurs en sodium peuvent être assez impressionnantes (jusqu'à 900 mg de sodium par portion de 125 ml), alors que les teneurs en gras dépendent grandement des types de sauces (Alfredo vs Arrabiata). Je les ai donc parcourues afin d'en dénicher 10 très intéressantes, tant d'un point de vue gustatif que nutritionnel!

Rares sont les sauces qui sont des sources de protéines intéressantes, surtout en considérant que la majorité d'entre elles sont aux tomates et aux légumes. Souvent, même celles renfermant de la viande ne constituent pas une bonne source de protéines. J'y suis donc allée de mes recommandations afin de rendre ces repas plus équilibrés!

**Tomates et basilic - Classico**

Voici un classique que vous retrouverez probablement sous toutes les marques. Directement inspirée des saveurs italiennes, cette sauce indémodable plaira à tout le monde, sans exception. Mis à part deux additifs utilisés pour contrer l'oxydation des tomates, la liste d'ingrédients est très épurée. Puisqu'une portion de 125 ml (1/2 tasse) ne renferme que 2 g de protéines, ajoutez-y des perles de fromage bocconcini!

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
50 calories, 1 g de lipides, 0 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 380 mg de sodium, 2 g de fibres, 2 g de protéines.

**Primavera aux courgettes - Catelli Sélection du Jardin**

Qu'est-ce qui caractérise une sauce primavera? La présence de légumes! Dans cette sauce, on retrouve bien sûr des tomates, mais aussi des courgettes, des carottes, du céleri et des poivrons verts. Elle présente une teneur par portion de 320 mg de sodium, ce qui représente moins de 15 % de l'apport quotidien recommandé. C'est donc tout à fait acceptable! Pour augmenter la teneur en protéines, pourquoi ne pas y ajouter des crevettes cuites?

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
70 calories, 1,5 g de lipides, 0,2 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 320 mg de sodium, 3 g de fibres, 2 g de protéines.

**Parmesan et romano - Catelli**

C'est bien beau les sauces tomates, mais si, comme moi, vous aimez la variété et le fromage, vous serez charmés par cette sauce. On retrouve dans la liste d'ingrédients du parmesan et du romano, ce qui confère une belle texture à la sauce et un très bon goût. Et parce que ces deux fromages sont relativement salés, j'ai été surprise de constater qu'une portion de 125 ml ne renfermait que 280 mg de sodium.

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
80 calories, 2,5 g de lipides, 0,5 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 280 mg de sodium, 4 g de fibres, 3 g de protéines.

**Tomates Alfredo - Classico**

J'aime beaucoup cette sauce! Voilà un joli milieu entre la sauce tomate et la sauce Alfredo qui est habituellement assez grasse et calorique. Le premier ingrédient de cette sauce est la tomate, mais viennent respectivement en deuxième et quatrième place la crème et le fromage romano. Alors mesdames, lorsque l'être cher s'obstine pour une fameuse sauce blanche, dîtes lui que vous êtes prête à faire un délicieux compromis avec cette Tomates Alfredo!

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
100 calories, 5 g de lipides, 2,5 g de gras saturés, 0,2 g de gras trans, 360 mg de sodium, 3 g de fibres, 2 g de protéines.

**Végétarienne à la bolognaise - Menu Bleu Choix du Président**

Vous m'avez déjà sûrement entendu recommander de mettre du tofu dans votre sauce spaghettis. Hé bien, j'ai été très heureuse de constater que Menu Bleu a suivi nos recommandations! On retrouve donc la liste d'ingrédients des protéines de soya. Le point négatif? Je crois qu'ils n'en ont pas mis suffisamment puisqu'une portion de 125 ml ne renferme que 4 g de protéines. Qu'à cela ne tienne, ajoutez du tofu égrainé lors de la cuisson ou garnissez votre assiette de fromage mozzarella pour compléter le tout!

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
70 calories, 1,5 g de lipides, 0,3 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 250 mg de sodium, 3 g de fibres, 4 g de protéines.

**Alfredo - Menu Bleu Choix du Président**

Bon, je ne pouvais donner une alternative plus santé concernant la fameuse sauce Alfredo qu'on aime tant. Celle-ci est faite principalement à base de lait partiellement écrémé auquel on a ajouté un peu de crème et de parmesan. Résultat? Une portion de 125 ml renferme 6 g de lipides et 100 calories, ce qui est acceptable pour ce genre de sauce, surtout si on la compare à d'autres recettes traditionnelles. Puisqu'on n'y retrouve presque pas de protéines, ajoutez-y une conserve de thon et le tour est joué!

**Pour 60 ml (1/4 tasse)** :  
50 calories, 3 g de lipides, 1,5 g de gras saturés, 0,1 g de gras trans, 220 mg de sodium, 0 g de fibres, 1 g de protéines.

**Sauce à spaghetti - Commensal**

Je me devais d'intégrer dans ce top 10 cette fameuse sauce à spaghettis aux lentilles dont j'ai déjà parlé dans un article. Je le concède, si on la sert aux enfants, elle ne tombera peut-être pas dans leurs goûts, à tout le moins à la première bouchée. Saviez-vous qu'il faut en moyenne 7 contacts pour habituer les enfants au goût d'un aliment qu'ils n'aiment pas aux premiers abords? Pour certains, ça peut être un peu plus long, mais gardons espoir et tentons d'intégrer des aliments nouveaux à notre marmaille, car ce n'est certainement pas à 40 ans qu'ils deviendront plus ouverts!

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
80 calories, 2,5 g de lipides, 0 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 260 mg de sodium, 3 g de fibres, 5 g de protéines.

**Champignons et ail - Menu Bleu Choix du Président**

Voici un autre beau produit de la gamme santé du Choix du Président. Sa teneur en sodium était particulièrement basse. Je doutais donc un peu du goût, mais après l'avoir testé, je l'ai particulièrement aimée. Pour compléter, j'y ai ajouté des lanières de poulet et du basilic frais.

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
60 calories, 1,5 g de lipides, 0,2 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 250 mg de sodium, 3 g de fibres, 2 g de protéines.

**Sauce à la viande - Reine des sauces**

Pour les mangeurs de viande, vous trouverez assurément votre compte avec cette sauce carnivore. De toutes celles disant renfermer de la viande, elle est celle dont la teneur en protéines commence vraiment à être intéressante. Par portion de 125 ml, elle en renferme 8 g. Côté gras, je m'attendais au pire, mais j'ai été drôlement surprise de constater qu'elle n'en contient que 2,5 g. Le seul point négatif serait la teneur en sodium qui est légèrement élevée, soit 490 mg par portion.

**Pour 125 ml (1/2 tasse)** :  
100 calories, 2,5 g de lipides, 0,3 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 490 mg de sodium, 3 g de fibres, 8 g de protéines.

**Celle faite maison - Par nous-mêmes**

Il faut le concéder, une sauce tomate maison n'est pas très longue à faire et c'est la plus santé que vous pourrez trouver! Dans une poêle, faites revenir des tranches d'oignon et de l'ail. Ajoutez-y une boîte de tomates en conserve, des olives, des herbes (fraîches ou séchées) et un peu de sel et de sucre. Pour une touche de fraîcheur, ajoutez des zestes de citron. Crevettes, fromage, poulet, tofu... le choix de protéines est pratiquement illimité, allez-y selon votre inspiration du moment. Laissez mijoter le tout environ 15 minutes et c'est prêt!

Caroline Turmel, nutritionniste



La citrouille

[Partager](http://www.addthis.com/bookmark.php?v=20)

[Click here to find out more!](http://ad.doubleclick.net/click;h=v8/3cfd/0/0/%2a/k;44306;0-0;0;19236439;6-120/60;0/0/0;;~okv=;ss=articles;;title=17724;pos=top;tile=2;sz=120x60;bsg=115808;bsg=119990;bsg=124479;bsg=127936;bsg=130560;bsg=132649;;~aopt=2/1/98/0;~sscs=%3f)<a href="http://ad.doubleclick.net/jump/sitemisc.canalvie/ros;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" target="\_blank"><img src="http://ad.doubleclick.net/ad/sri.testing2/sitemisc;tile=1;sz=120x60;ord=020002?" width="120" height="60" border="0" alt=""/></a>



La citrouille est une proche cousine du potiron et fait partie de la même famille que les courgettes et toutes les autres courges d'automne et d'hiver.  
  
Symbole de l'Halloween et des journées qui raccourcissent, la citrouille est en fait un fruit, que l'on consomme (le plus souvent) comme un légume. Elle est ronde et d'une belle couleur orangée, surmontée d'un pédoncule dur et fibreux.  
  
Le goût de sa chair est légèrement sucré et sa texture fondante agrémente agréablement un grand nombre de recettes réconfortantes.  
  
**Saison**   
  
Les citrouilles (comme la plupart des courges) sont récoltées en automne, aux mois d'octobre et novembre. Toutefois, elles peuvent se conserver plusieurs mois et se dégustent donc tout l'hiver.

**Guide d'achat**

Pour choisir une bonne citrouille, assurez-vous qu'elle soit :  
  
- Bien lourde  
- Charnue  
- Compacte  
- Sans taches ou meurtrissures

**Conservation**

Les citrouilles entières peuvent se conserver plusieurs mois dans un local bien aéré, lorsque la température est comprise entre 10 et 20º C.  
  
Une fois ouverte, la citrouille peut se conserver environ une semaine dans le réfrigérateur.  
  
Il est aussi possible de cuire la chair de citrouille, puis de la congeler ou la mettre en conserve.

**Astuces culinaires**

La citrouille est parfois difficile à couper, étant donné l'épaisseur de son écorce. Il faut utiliser un bon couteau et faire attention aux doigts! Une fois coupée, on débarrasse la citrouille des filaments et des graines (que l'on ne jette pas, car elles sont délicieuses!).

**Pour déguster les graines**

On les met à tremper dans de l'eau pendant environ une heure pour ramollir les fibres auxquelles elles sont attachées. Puis, on les rince et on les étale sur une grande plaque et on les fait griller 45 minutes à 300 º C, sans oublier de remuer la plaque à quelques reprises pendant la cuisson. Ensuite, on saupoudre de sel (et d'épices si désiré) et on fait refroidir avant de déguster... sans les écales!  
  
La chair tendre de la citrouille peut être utilisée de multiples façons, dont voici quelques exemples :  
  
- En potage : cuite dans un peu de bouillon avec un oignon, du céleri et des épices au choix (gingembre, poivre, etc.), puis passée au mélangeur et additionnée d'un peu de lait ou de crème jusqu'à consistance désirée.  
  
- Dans les ragoûts, bouillis et autre plats réconfortants.  
  
- En purée, seule ou additionnée d'autres légumes (carottes, pommes de terre, chou-fleur).   
  
- Badigeonnée d'huile et d'épices, puis cuite au barbecue.  
  
- En légumes d'accompagnement du couscous.  
  
- Dans un curry végétarien, avec des pommes de terre, des oignons verts, des raisins secs, garni de cachous grillés : un délice!  
  
- Dans la fameuse tarte à la citrouille de nos grand-mères.  
  
- Dans des pains sucrés, gâteaux, muffins.  
  
- Cuite, on passe sa chair au mélangeur avec du jus d'orange et quelques noix pour une boisson énergisante et délicieuse.  
  
- En farce pour de délicieux raviolis maison.  
  
- En gratin.  
  
- En confiture.  
  
- En beignets.  
  
- Etc.

**Bienfaits pour la santé**

- La citrouille ne contient que 25 calories par portion de 100 g.  
  
- Elle est une excellente source de vitamines A, B2, B5, C et E.  
  
- Elle contient aussi plusieurs minéraux : phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc, cuivre et manganèse.  
  
- De plus, elle est une bonne source d'antioxydants.

**Recettes**

http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles/ligne_separation.gif

[Mijoté de poulet épicé à la citrouille](http://www.canalvie.com/cuisine/recette/3153/mijote-de-poulet-epice-a-la-citrouille/) [Potage déguisé à la citrouille](http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4270/potage-deguise-a-la-citrouille/) [Biscuits à la citrouille et pépites de chocolat](http://www.canalvie.com/cuisine/recette/3130/biscuits-a-la-citrouille-et-pepites-de-chocolat/) [Trempette aux graines de citrouille](http://www.canalvie.com/cuisine/recette/2404/trempette-aux-graines-de-citrouille/) http://www.canalvie.com/files/_img/edimestre/articles/ligne_separation.gif

Vous pouvez congeler des oeufs sans la coquille, car celle-ci éclaterait sous l'effet du froid.  
  
**Congelation des Oeufs entiers crus :**Vous pouvez congeler des oeufs entiers en les battant légèrement, la conservation au congélateur dans ces conditions, peut durer jusqu'à 4 mois.

* Cassez les oeufs.
* Battez vos oeufs entiers afin qu'ils soient bien mélangés.
* Versez-les dans des récipients supportant l'entreposage au congélateur.
* Fermez les récipients hermétiquement.
* Indiquez le nombre d'oeufs contenu dans le récipient ainsi que la date de congélation.

**Congelation des Oeufs entiers durs :** Il est fortement déconseillé de congeler les oeufs durs entiers, le blanc durcissant durant la congélation.  
  
**Congelation des Blancs crus :**Vous pouvez congeler les blancs d'oeufs en les battant légèrement, la conservation au congélateur dans ces conditions, peut durer jusqu'à 4 mois.

* Séparez les oeufs, un par un, en veillant ne pas mélanger de jaune au blanc.
* Pour faciliter les mesures ultérieures, vous pouvez congeler chaque blanc dans un bac à glaçon.
* Transférez ensuite chaque cube de glace dans un récipient.
* Placez dans un récipient supportant l'entreposage au congélateur.
* Fermez hermétiquement le récipient.
* Indiquez le nombre de blanc d'oeuf contenu dans le récipient ainsi que la date de congélation.

**Congelation des Jaunes crus :**Vous pouvez congeler les jaunes d'oeuf, pour éviter la gélification du jaune, un procédé est nécessaire.  
Les propriétés du jaune provoquent un épaississement et la transformation en gel durant congélation. Congelé sans précaution, le jaune d'oeuf deviendra gélatineux et impossible à l'utiliser dans une recette.   
La conservation au congélateur dans ces conditions, peut durer jusqu'à 4 mois.  
  
Pour retarder cette gélification et congeler efficacement les oeufs :  
Ajoutez à 50 ml de jaunes d'oeuf (environ 4 jaunes), soit 0,5 ml de sel ou 7 ml de sucre ou 7 ml de sirop de maïs.  
Placez dans un récipient supportant l'entreposage au congélateur  
Étiquetez le récipient en indiquant le nombre de jaunes et la date de congélation.  
Signalez sur le récipient si vous avez ajouté du sel, du sucre ou du sirop de maïs :

* Gardez les jaunes préparés avec le sel pour les recettes salées.
* Gardez les jaunes préparés avec du sucre ou du sirop de maïs pour les pâtisseries et les desserts

**Congelation des Jaunes cuits :**Vous pouvez congeler les jaunes d'oeuf cuit la préparation de nappages ou de garnitures.  
  
**Congelation des oeufs cuits durs :**

* Placez délicatement vos jaunes d'oeuf dans une casserole.
* Ajoutez de l'eau afin que celle-ci dépasse les jaunes d'au moins 2,5 cm.
* Couvrez et amenez rapidement au point d'ébullition.
* Retirez du feu et laissez reposer en laissant couvert dans l'eau chaude durant 15 minutes.
* Retirez et égouttez les jaunes à l'aide d'une cuillère à égoutter.
* Placez dans un récipient supportant l'entreposage au congélateur.
* Étiquetez le récipient en indiquant le nombre de jaunes et la date de congélation.

**Utilisation des oeufs congelés :**Vous devez dégeler lentement vos oeufs congelés en les plaçant dans le réfrigérateur, ou en les laissant sous l'eau froide.  
Vous devez utiliser les jaunes ou les oeufs entiers congelés dès qu'ils sont dégelés.  
  
**Vous pouvez utiliser vos oeufs congelés selon les proportions suivantes :**

* Un blanc d'un d'oeuf frais gros = 30 ml de blanc d'oeuf décongelé
* Un jaune d'oeuf frais gros = 15 ml de jaunes décongelés
* Un oeuf frais gros = 45 ml d'oeufs entiers décongelés

Ancienne méthode conservation qui consistait à envelopper soigneusement chaque oeuf dans du papier.   
Les oeufs ainsi emballés étaient rangés dans un récipient à l'abri de la lumière.   
  
Une autre méthode consistait à placer les oeufs dans de la cendre, dans du sable, au du son pour allonger la conservation de quelques semaines.   
Pour augmenter la durée de conservation, les oeufs pouvaient également être enrobés de paraffine.

**Contrôler la fraîcheur**

Différents petits trucs peuvent vous aider à savoir si un œuf est encore frais. Au fil du temps, une chambre à air se développe entre les deux membranes se trouvant juste sous la coquille. Plus l'œuf vieillit, plus cette chambre à air est grande. Si vous placez un œuf tout frais dans un verre d'eau avec un peu de sel, il va tomber au fond du verre. Alors qu'un œuf qui n'est plus frais va flotter. Sa chambre à air sera devenue si grande qu'elle va le ramener à la surface.   
Le blanc d'œuf donne également des informations sur la fraîcheur. Quand l'œuf est frais, le blanc est ferme. Secouez doucement l'œuf près de votre oreille, vous n'entendez quasi rien. Si vous faites la même chose avec un œuf plus vieux, vous entendrez le contenu bouger.

**Petits trucs**

* En faisant tourner un œuf sur lui-même, vous pouvez savoir s'il s'agit d'un œuf cuit dur ou d'un œuf cru. Un œuf dur va tournoyer comme une toupie alors qu'un œuf cru va s'arrêter rapidement de tourner.
* Pour écaler facilement un œuf dur, passez-le sous l'eau froide après la cuisson.
* Lorsque deux petites boules de jaune d'œuf arrivent en même temps dans la trompe de la poule, celle-ci pond un œuf qui contient deux jaunes. Il arrive parfois qu'un petit vaisseau sanguin se fissure dans les ovaires de la poule, ce qui peut expliquer la présence d'un peu de sang dans l'œuf. Il est faux de croire qu'un tel œuf est fécondé. La petite trace de sang s'enlève facilement avec une cuillère humidifiée. Il arrive aussi qu'un œuf ne soit entouré que d'une membrane, sans coquille. On parle alors d'œuf hardé.
* Lors d'un chauffage ou d'un refroidissement très rapide, l'œuf peut exploser. C'est la raison pour laquelle on ne peut pas cuire les œufs au micro-ondes. En effet, le réchauffement rapide de l'intérieur soumet la coquille à une trop forte pression.

tu peux manger des patates germées, tu enlèves le germe c'est tout. c'est quand les patates sont vertes qu'elles sont toxiques. Le fait que les patates ne germent pas est plutôt bon signe, car elle ne sont pas traitées avec un produit anti-germination qui lui est toxique. Pour ralentir la germination, il vaut mieux les conserver dans un endroit sombre et pas trop chaud (une cave par exemple)  
  
Sinon une astuce, tu les mets dans un panier ou mieux une cagette avec une pomme (fruit). La pomme va capter l'humidité et les patates ne pourrissent pas. Je fais cela depuis des années et ça marche. Curieusement, la pomme ne pourrit mais se dessèche.  
QSD22

Associer les oignons et les carottes

Planter des oignons entre les rangs de carotte pour repousser la mouche de la carotte (ses larve en sont friandes).

*Envoyé par Chris*

Mélangez les raids et les carottes

Mélanger les graines de radis et de carottes, quand vous récoltez les radis, les carottes grossissent. Vous verrez!!

STERILISATION POISSONS EN BOCAUX

<http://www.youtube.com/watch?v=Bj1hPD6pWEM>

TOMATES BOCAUX

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzwt0ULDaP0&NR=1&feature=endscreen>

**Une cuisson normale (5 minutes à 85 °C ou quelques minutes d’ébullition) détruit la toxine**. Clostridium botulinumne se développe pas, et donc ne produit pas de toxine, dans les aliments acides (pH inférieur à 4,6). Toutefois, si celle-ci est déjà présente, les pH acides ne l’inactivent pas."

## Stériliser

### Conserver des légumes et des fruits

[](http://recette1.supertoinette.com/37964/thumb/800/-/37964.jpg)**Préparation avant stérilisation**  
Une bonne [hygiène](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/336/hygiene-dans-la-cuisine.html) garantit la bonne conservation.

[](http://recette3.supertoinette.com/37965/thumb/800/-/37965.jpg)[**Eplucher**](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/86/WYMLINK-1272112507843) **et nettoyer les légumes**.  
Lesfruits doivent être frais et sains. Les laver, les [équeuter](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/246/culinaire/equeuter.html), les [dénoyauter](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/335/culinaire/denoyauter.html) et parfois les éplucher et les [blanchir](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/376/culinaire/blanchir.html).

**Remplir les bocaux**   
Avec les fruits ou les légumes préparés, en les tassant légèrement.

[](http://recette2.supertoinette.com/40126/thumb/800/-/40126.jpg)

**Quelquefois, les produits** doivent être préalablement blanchis ([haricots verts](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/356/haricots-verts.html), [bettes](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/485/bette-ou-blette.html), [cardons](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/527/cardon.html)).   
Plonger les légumes 5 minutes dans l'eau bouillante salée.   
[Rafraîchir](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/86/culinaire/rafraichir.html) sous le robinet d'eau courante et [égoutter](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/310/culinaire/egoutter.html) avant de les mettre dans les bocaux.

**Pour les fruits au** [sirop](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/730/sirop.html), la concentration du [sirop](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/730/sirop.html) de [sucre](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/85/sucre.html) peut varier selon la nature du fruit, entre 200 et 500 [grammes](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/176/culinaire/kilogramme.html) par [litre](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/164/ustensiles/litre.html) d'eau.  
Ce sirop permet de sucrer les fruits et de conserver leur [saveur](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/985/saveur.html) et leur couleur naturelle.  
Verser doucement le sirop afin de recouvrir complètement les fruits, mais laisser un vide d'environ 2 centimètres entre le liquide et le bord supérieur du bocal.

**Pour les conserves de fruits au naturel**, pas besoin d'ajouter de sirop de sucre mais de l'eau bouillante.   
Verser doucement l'eau bouillante afin de recouvrir complètement les fruits, en laissant un vide d'environ 2 centimètres entre le liquide et le bord supérieur du bocal.  
Quand les fruits à stériliser sont crus - sans sirop ni jus -, remplir les bocaux jusqu'au bord en tassant au maximum, car les produits réduiront de moitié pendant la stérilisation.

Si l'on ajoute sirop ou [sauces](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/855/sauce.html) aux fruits, légumes ou viandes, ne remplir les bocaux que jusqu'à 3 cm du bord, en prenant soin de maintenir propre le bord du bocal (essuyer avec un torchon propre).

Les aliments à stériliser sont recouverts d'une solution [saline](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/95/sel.html) ou sucrée ou [citronnée](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/576/citron.html) qui permet de garder la couleur naturelle du produit et d'augmenter l'acidité qui est un facteur de bonne conservation.   
Les fruits et légumes doivent être largement recouverts avec la solution saline ou sucrée.

**Ne pas oublier d'essuyer le bord du bocal**   
Essuyer les bords avec un [papier absorbant](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/125/ustensiles/papiers.html)

**Le matériel de stérilisation**

****Plaquette de fermeture**   
Plaquette hermétique des bocaux de diamètre 100 et 110 (de diverses contenances).

**Bocaux**   
Choisir des bocaux d'une contenance ne dépassant pas un litre pour que la stérilisation soit uniforme.

**bocaux à pas de vis**   
Munis de capsules en métal.

****bocaux avec des couvercles**   
En verre munis de rondelles en caoutchouc.  
Il est impératif de changer à chaque stérilisation les rondelles de caoutchouc.

Rassembler le matériel (bocaux, rondelles de caoutchouc, couvercles). Les [laver](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/172/culinaire/lavage-laver.html) à l'eau et au savon.  
Les stériliser en les plongeant 10 minutes dans de l'eau bouillante.  
Les égoutter sur un torchon et les laisser sécher sans les essuyer pour éviter les pluches.

Les bocaux vides peuvent être stérilisés au [four](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/211/ustensiles/four.html). Pour cela, les placer à l'endroit, sur une plaque couverte de serviettes en papier.   
[Enfourner](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/252/culinaire/enfourner.html) 10 minutes à 150°C thermostat 5.   
Laisser refroidir un peu avant de remplir les bocaux.

**Préparation de la stérilisation :**

Placer les fermetures (rondelles en caoutchouc ou plaquette ébouillantée) et couvrir; vérifier les fermetures.  
Les bocaux seront placés dans un grand récipient que l'on appelle stérilisateur, bouilleur, [autocuiseur](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/474/autocuiseur.html), autoclave ou simplement dans une grande [casserole](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/9/ustensiles/casserole.html).  
Les bocaux doivent toujours être stérilisés debout.

Pour stériliser dans un grand récipient ou un faitout, isoler les bocaux de la source directe de chaleur soit par une [grille](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/1190/ustensiles/grille.html), soit par des torchons propres, épais.  
Pour éviter les chocs pendant l'ébullition, les bloquer avec les crochets fournis avec l'appareil ou avec des torchons propres : les bocaux ne doivent pas se toucher.

Verser l'eau qui doit être à la même température que les bocaux pour ne pas créer de choc thermique.   
Saler l'eau dans la casserole ou le stérilisateur à raison de 250 g de gros sel par litre d'eau car on atteint ainsi une température plus importante (108°C au lieu de 100°C dans de l'eau non salée).  
Les bocaux doivent être recouverts d'eau.

Porter à ébullition; les temps de cuisson sont indiqués dans le tableau ci-dessous.   
Si besoin, ajouter de l'eau au fur et à mesure de l'évaporation, mais cette eau doit être bouillante pour ne pas arrêter la stérilisation.

Retirer les bocaux du stérilisateur dès que le temps de stérilisation est écoulé et les placer sur une planche ou un linge jusqu'à complet refroidissement.  
Pour **stériliser** dans un **autocuiseur** **:** cette méthode convient pour les petites quantités. Choisir des bocaux de 250, 350 ou 500 grammes.

Ne jamais placer les bocaux directement au fond de la cocotte-minute. Utiliser un panier souple plié et déposer les bocaux dessus. Ou placer sur le fond un torchon en double épaisseur.   
Isoler et caler les récipients avec un linge propre ou de vieux torchons pour éviter les chocs.   
Remplir d'eau la cocotte-minute à mi-hauteur des bocaux.  
Fermer l'autocuiseur sans oublier d'installer la soupape.   
Mettre sur le feu ou la plaque de cuisson.   
Maintenir la pression : la soupape doit chuchoter pendant le temps nécessaire.

Faire stériliser le temps indiqué sur le tableau (section 4).   
Avec l'autocuiseur, compter deux tiers du temps indiqué pour un stérilisateur classique.  
Le temps de stérilisation est calculé à partir de l'instant où la soupape chuchote, c'est-à-dire quand elle laisse passer un peu de vapeur.   
Aussitôt le temps de stérilisation terminé, couper la source de chaleur et laisser refroidir au minimum une demi-heure sans retirer la pression.   
Ce temps écoulé, soulever la soupape et enlever le couvercle.   
Attendre quelques minutes avant de retirer les bocaux afin d'éviter les brûlures ou de provoquer un choc thermique.

**La température :**

Elle dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser.  
Pour les fruits et les légumes riches en acidité comme les [tomates](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/68/tomate.html), une température de 90/100°C est suffisante, pour les [groseilles](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/361/groseille.html), très acides, compter de 75/90C°.  
Pour les légumes, dont l'acidité est assez faible, les micro-organismes sont moins facilement détruits.   
Une température de 100/115°C est nécessaire.  
Plus la température est faible, plus les aliments gardent leur couleur, leur texture et leur saveur.

**Vérification de la stérilisation et de la fermeture des couvercles :**

Pour les **bocaux fermés avec des caoutchoucs**, il suffit de les pencher : si des bulles se forment lorsque le contenu entre en contact avec le couvercle, c'est que la stérilisation est à refaire.   
Mais vous pouvez consommer le contenu dans les quelques jours qui suivent.  
Pour les **bocaux avec couvercle à vis**, le couvercle s'incurve en refroidissant et il est légèrement concave.   
S'il est plat, appuyer dessus et s'il revient à sa position de départ, c'est que la fermeture n'est pas bonne. La stérilisation est à refaire... !   
Mais vous pouvez consommer le contenu dans les quelques jours qui suivent.

### Utilisation en cuisine des fruits et légumes stérilisés

**Les fruits stérilisés** peuvent servir pour [garnir](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/202/culinaire/garnir.html) [tartes](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/672/tarte.html), [clafoutis](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/420/culinaire/clafoutis.html), [gâteaux](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/739/gateau.html), [cakes](http://www.supertoinette.com/glossaire-cuisine/665/culinaire/cake.html), coupes de fruits, [salades](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/817/salade.html) de fruits, gâteaux glacés, etc.   
Les **légumes** stérilisés constituent, en hiver, une diversité appréciable dans l'élaboration d'un [menu](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/991/menu.html).

**Ranger à l'abri de la chaleur**, de l'humidité et de la lumière, dans un endroit sec, frais, aéré, à 15°C environ. De cette manière la conservation peut durer plusieurs années.   
  
**L'étiquetage du bocal** permet de reconnaître facilement le contenu des conserves ainsi que son année de fabrication.  
  
**Avant d'utiliser les bocaux**, faire le test du couvercle : si le couvercle n'est pas hermétiquement fixé, jeter immédiatement le contenu car il va présenter un danger d'intoxication !

## Stérilisation Tyndall

### **Technique de stérilisation "Tyndall"**

**L'Irlandais John Tyndall** pense que malgré la stérilisation, il est possible que des micro-organismes soient plus résistant que d'autres.   
Pendant le refroidissement, ils se réveillent. Seule une seconde stérilisation en vient à bout.   
Grâce à cette seconde stérilisation, les fruits et les légumes se conservent beaucoup mieux.

**Réalisation de la seconde stérilisation**  
Laisser les bocaux refroidir dans le stérilisateur et laisser reposer 48 heures.   
Porter à ébullition, mais seulement durant la moitié du temps (2 heures la première fois = 1 heure pour la seconde opération).  
La stérilisation terminée, sortir les bocaux de l'eau bouillante (porter des gants !), les retourner en les plaçant sur le couvercle et couvrir d'un linge pour éviter un changement de température trop important.  
Laisser reposer 24 heures. Les bocaux doivent être complètement froids.   
Les retourner et les ranger à l'abri de la lumière.

[haut](http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/86/sterilisation.html#top)

## Tableau de stérilisation

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PRODUITS** | **AJOUTER PAR LITRE D'EAU** | **TEMPS STERILISATION** |
| Fonds d'artichauts blanchis 5 mn Choux de Bruxelles | 9 g de sel + 4 c à soupe jus citron | 1 h 45 mn |
| Asperges blanchies 5 mn | 20 g de sel + 4 c à soupe jus de citron + 1 pincée de sucre | 1 h 40 mn |
| Carottes blanchies 5 minutes  Pois écossés, salsifis (cuits 30 mn dans un blanc) | 15 g de sel | 1 h 40 mn |
| Cèpes, champignons | 10 g sel + 4 c à soupe jus de citron | 1 h 30 mn |
| Endives | 20 g sel + 4 c à soupe jus de citron + 5 g sucre | 1 h 30 |
| Haricots verts Poireaux | blanchis, 20 g de sel pré-cuisson ou blanchir plus longtemps, plats cuisinés | 2 h 15 |
| Poivrons, revenus 10 mn huile d'olive Epinards blanchis 5 mn | 45 mn |  |
| Tomates pelées, épépinées | 20 g de sel Sans eau ni sel au naturel | 1 h 15 |
| Truffes brossées (250 g) | 10 cl de vin blanc ou Madère ou Cognac + une pointe de sel sans eau (pour 250 g de truffes). | 1 h 45 |
| Abricots essuyez, coupez en deux pour les dénoyauter, reconstituer et ranger bien serrés dans des bocaux | Au naturel, 1 c à soupe sucre sans eau par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre | 30 mn |
| Cerises au naturel | Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre | 45 mn |
| Fraises | 1 c à soupe de sucre sans eau | 15 mn une seule fois. |
| Framboises | 1 c à soupe de sucre sans eau | 15 mn une seule fois. |
| Marrons | 20 g de sel + jus de citron | 60 mn |
| Pêches pelées | au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal de 1 litre au sirop 500g de sucre | 40 mn |
| Poires pelées | Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre | 50 mn |
| Prunes dénoyautées ou non, mais alors piquées jusqu'au noyau en deux ou trois endroits. | Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. Au sirop, 500 g de sucre et 3 jus de citron. | 30 mn |
| Viandes de boucherie, gibiers, lapins, volailles | Au naturel : Faire revenir à la poêle, légèrement doré. Mettre en bocal, tasser, assaisonner, herbes aromatiques. Il est possible de barder de lard le fond du bocal. Avec recette (cuisiner normalement): laisser 2 ou 3 cm des bords du bocal | 1 heure   50 min |
| Pâtés, terrines | Au naturel, tasser dans le bocal la viande hachée crue, assaisonner, herbes aromatiques. Laisser 2 à 3 cm du bord du bocal. Recettes cuisinées : laisser toujours 2 à 3 cm du bord du bocal. | 1 heure  50 min |

Les conserves de la saison des récoltes, c’est une tradition à laquelle plusieurs s’adonnent toujours avec bonheur ! On profite ainsi de l’abondance de fruits et légumes frais pour faire des provisions pour toute l’année.  
  
Contrairement à la croyance populaire selon laquelle on fait des conserves avec des fruits et légumes défraîchis, il est indispensable de choisir des fruits et légumes d’une qualité et d’une fraîcheur irréprochables pour obtenir un résultat maximal. En fait, on recommande même d’utiliser des fruits à peine mûrs parce qu’ils sont particulièrement riches en pectine, ce qui aura un impact sur la consistance de la confiture. Si le fruit est très mûr, la consistance sera plutôt liquide…  
  
Mais pour pouvoir pleinement savourer ses conserves tout au long de l'année, il faut d’abord prendre certaines précautions pour éviter tout risque d'intoxication.

**Conseils de sécurité et stérilisation des pots**

* Il est essentiel de bien **stériliser les bocaux**. Il existe deux méthodes valables pour stériliser les bocaux de façon domestique : la méthode à l'eau bouillante et la méthode à l'autoclave, c’est-à-dire, la marmite à pression.
* **Pour les aliments acides**, la plupart des fruits sont acides, les bocaux et couvercles doivent être stérilisés à l’eau bouillante dans une marmite munie d’un couvercle pour au moins 20 minutes. Dans la plupart des recettes de conserves, on recommande d’ajouter du jus de citron ou de l’acide ascorbique pour augmenter cette acidité qui protège les aliments.
* **Pour les autres produits moins acides**, la température doit être plus élevée, au moins 115 ºC (240 ºF), afin de s’assurer de la destruction des micro-organismes. On recommande alors d’utiliser l’autoclave.
* La stérilisation des bocaux au lave-vaisselle ou au four est désormais déconseillée. Il est aussi recommandé d’**utiliser** **des bocaux spécifiquement destinés aux conserves** comme les bocaux Bernardin ou Mason. Si on réutilise de vieux bocaux, ceux qui sont craqués ou ébréchés doivent être jetés. Neufs ou recyclés, on doit toujours refermer les bocaux à l’aide de couvercles tout neufs, stérilisés eux aussi, pour assurer une meilleure étanchéité.
* **Lorsqu’on remplit les bocaux**, laisser un espace de « tête » ou de remplissage d’environ un centimètre et demi. Bien nettoyer l’embouchure, centrer le couvercle et visser la bague sans trop serrer.
* **En refroidissant**, les couvercles doivent rentrer vers l'intérieur en faisant un petit bruit sec. Ainsi fermés hermétiquement, les couvercles ne doivent pas bouger quand on appuie dessus. C’est ce sceau qui garantit la conservation.
* **Étiqueter puis entreposer**. Identifiées, datées et scellées adéquatement, les conserves se gardent fort longtemps dans un endroit sombre, frais et sec. Il est néanmoins préférable de les consommer dans les 12 à 18 mois. Ensuite, on garde au frigo tout pot de conserve déjà ouvert.
* Si on remarque que des **bulles de gaz** font déborder le pot, c’est que la cuisson a été insuffisante ou que le contenant a été mal stérilisé. La confiture est alors malheureusement impropre à la consommation.

**Préservation de la valeur nutritive**

La mise en conserve vise aussi à préserver la valeur nutritive des aliments tout en [[](http://www.metro.ca/recette/1056/confiture-de-citrouille.fr.html)](http://www.metro.ca/recette/1056/confiture-de-citrouille.fr.html)  
empêchant le développement des micro-organismes et de germes qui sont  
naturellement présents dans les aliments. La valeur nutritive des aliments en conserve se compare très bien à celle des aliments frais, mais il se produit tout de même une perte de nutriments lors de la mise en conserve et de l'entreposage.  
  
Lorsque la pelure des fruits est en bon état, on recommande de la garder pour faire les conserves car celle-ci contient une grande quantité de vitamines, ce qui fera donc une conserve plus vitaminée.  
  
Les méfaits seront minimisés si les conserves sont entreposées à une température variant entre 13 °C (55 °F) et 21 °C (69 °F). De plus, une bonne partie des vitamines et des minéraux peuvent être récupérés si on utilise le liquide de conservation dans ses recettes et si on consomme les produits dans l'année.

**Pour en savoir plus...**

* [Confitures, chutney et ketchup](http://metro.ca/conseil-expert/jardinier/%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%09%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%09%20%20%09%20%20%20%20%09%20%20%09%09%20%20%20%20%09%09%09%20%20%09%09%09%20%20%20%20%20%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%09/conseil-expert/jardinier/conserves-fruits-legumes/confitures-chutney-ketchup.fr.html)
* [Les confitures, gelées, marmelades, compotes et sirops](http://metro.ca/conseil-expert/jardinier/%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%09%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%09%20%20%09%20%20%20%20%09%20%20%09%09%20%20%20%20%09%09%09%20%20%09%09%09%20%20%20%20%20%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%09/conseil-expert/jardinier/conserves-fruits-legumes/confitures-gelees-marmelades-compotes-sirops.fr.html)
* [Les ketchups, relishs, chutneys, marinades et vinaigres aromatisés](http://metro.ca/conseil-expert/jardinier/%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%09%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%09%20%20%09%20%20%20%20%09%20%20%09%09%20%20%20%20%09%09%09%20%20%09%09%09%20%20%20%20%20%09%09%20%20%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%20%09%20%20%20%20%20%20%09/conseil-expert/jardinier/conserves-fruits-legumes/ketchups-relishs-chutneys-marinades-vinaigres-aromatises.fr.html)

Inutile de blanchir les haricots verts  
Les équeuter,les laver et les ranger dans les bocaux ,ajouter une cuiellere a Cafe de gros sel,  
fermer . Déposer dans la cocotte minute, caler avec un torchon,ajouter de l'eau au 3/4 des bocaux.  
40 minutes a partir de la rotation de la soupape.  
Laisser refroidir dans la cocotte.

installer les haricots dans des bocaux propres et secs   
- mettre du gros sel.   
- Fermer hermétiquement (pots spécifiques)   
- et les installer dans un stérilisateur (grosse lessiveuse ou cocotte minute en les isolant les uns des autres par un torchon).   
  
Voir le temps de cuisson sur le livre de la coctte minute ou si mis dans un grand stérilisateur (genre lessiveuse) faire cuire 1 H 30 à partir de l'ébulliton.

NOUS UTILISONS CETTE METHODE QUI EST TRES SIMPLE . N OUS METTONS LES HARICOTS DANS LES BOCAUX MAIS AVANT ILS SONT LAVES . BIEN LES PILER DANS LE BOCAL. METTRE 1/2 CUILLIERE A CAFE DE SEL. FERMER LE BOCAL. PAS D EAUX. STERILISER PENDANT 2 HEURES A COMPTER DE L EBULLITION(100°c). C EST + SIMPLE QUE DE LES BLANCHIR ET REMETTRE DANS LE BOCAL RAJOUTER EAU ET SEL. EN + AVEC NOTRE METHODE ILS NE S ECRASENT PAS QUAND VOUS LES RESSORTEZ DU BOCAL.ESSSAYEZ!!!