

FRANÇOISE ZIMMER



Bocaux et conserves à l'ancienne

Plus de 100 recettes gourmandes



Rustica éditions



Texte de Françoise Zimmer

Bocaux et conserves à l'ancienne

Plus de 100 recettes gourmandes

Stylisme et photographies
de Soizic Chomel de Varagnes et Nicolas Lobbestaël

Rustica éditions

Sommaire

<i>Introduction</i>	7	Chutney de figes aux poires et aux raisins	44
Petite histoire de la conservation	7	Clémentines au vinaigre aromatisé de poivre de la Jamaïque	45
Méthodes de conservation	7	Coings au vinaigre	47
Bocaux, hygiène et sécurité	13	Cerises au vinaigre	48
Le processus de stérilisation	14	Pickles de groseilles à maquereau aux épices douces	49
Les petits plus	14		
L'étiquetage et le stockage	17		
		<i>Champignons, aromates et condiments</i>	50
<i>Pickles et chutney</i>	18	Pleurotes au naturel	52
Concombres moutarde et estragon	20	Lactaires sanguins en saumure	53
Cornichons à l'aigre-doux	21	Cèpes aux aromates	55
Pickles pimentés	23	Cèpes conservés au sel	56
Pickles de betterave au fenouil	24	Girolles à la basque	57
Pickles de petits légumes	25	Girolles à l'italienne	59
Pickles de fenouil aux baies roses	27	Olives noires aux herbes d'Espigoule	60
Pickles d'ail nouveau	28	Olives noires anisées	61
Pickles de brocoli aux carottes et au citron	29	Olives vertes à l'ail et au citron	63
Chutney de tomates vertes aux grelots	31	Ail nouveau mariné	64
Chutney de citron aux graines de moutarde	32	Piments à l'huile d'olive	65
Chutney de mangue verte aux abricots	33	Ketchup maison	66
Chutney de pommes aux raisins	35	Mostarda	68
Chutney de poires à l'orange	36	Beurre de citron	69
Chutney tutti frutti	37	Tomates séchées confites à l'ail	71
Chutney de rhubarbe à l'échalote	39	Herbes aromatiques à l'huile	72
Chutney de cassis au gingembre	40	Huile d'olive aromatisée à la provencale	73
Chutney de bananes aux abricots séchés	41	Herbes aromatiques salées	75
Pointes d'asperges vertes au vinaigre	43		

Basilic à l'huile d'olive	76
Gingembre mariné à la japonaise	77
Sel d'orange	79
Feuilles de sauge en saumure	80
Condiment d'écorce de pastèque	81

Légumes

Asperges vertes au naturel	84
Haricots verts au naturel	85
Carottes fanes au naturel	87
Petits pois au naturel	88
Poivrons au naturel	89
Poivrons grillés à l'huile d'olive	91
Coulis de tomates à la provençale	92
Ratatouille niçoise	93
Compotée d'aubergines à la tomate	95
Aubergines pimentées à l'ail et aux noisettes	96
Aubergines confites à l'origan	97
Courgettes confites au romarin	99
Poivrades à la coriandre	100
Épinards au naturel	101
Chou rouge mariné à l'orange et aux épices	102
Ail nouveau en saumure	104
Tombée d'oseille à l'huile	105
Aubergines grillées confites aux herbes	107
Tomates séchées confites au romarin	108
Tomates entières pelées au naturel	109

Viandes et volailles

Rillettes de porc paysannes	112
Rillettes de canard	113
Foie gras au naturel	115

Terrine de foie gras doie au porto	116
Agneau en daube	117
Bœuf mode tradition	118
Échine de porc au naturel	120
Filet mignon de veau à la provençale	121
Magret de canard séché au sel et au piment d'Espelette	123
Lapin en gibelotte	124
Ragoût de porc au vin rouge	125

Fruits

Cerises au sirop	128
Abricots au naturel	129
Abricots aux épices douces	131
Airelles au naturel	132
Citrons confits à l'huile et au cumin	133
Citrons confits au sel	134
Confiture de vieux garçon	136
Fraises au naturel	137
Clémentines aux trois parfums	139
Griottes à l'eau-de-vie giroflée	140
Mendiant au cognac	141
Mangues au rhum et aux épices douces	143
Pêches au vin à l'italienne	144
Pêches au sirop	145
Zestes d'orange confits	146
Poires au gingembre	148
Poires au naturel	149
Poires au vin et au poivre vert	151
Raisins à l'eau-de-vie au parfum de cannelle ...	152
Raisins secs à l'eau-de-vie	153
Pruneaux au vin épicé	155



Introduction

Pourquoi réaliser des bocaux et conserves maison ? En pleine saison, les légumes, fruits et autres herbes fraîches sont au meilleur de leur saveur. De plus, ils sont moins onéreux. Aussi, l'achat de viandes et volailles en grandes quantités vous fera gagner du temps. Et enfin, il s'agit du meilleur moyen pour constituer des réserves pour toute l'année.

Petite histoire de la conservation

Bactéries, champignons et micro-organismes sont responsables de la dégradation naturelle des produits frais. S'ils ignoraient leur existence, nos très lointains ancêtres avaient empiriquement découvert des procédés pour empêcher leur développement en les privant de chaleur et d'oxygène. Conservés dans la glace par les premiers habitants des régions polaires, les poissons restaient utilisables passé les périodes de pêche. Scellés dans des amphores par les peuples méditerranéens, l'huile d'olive ou le vin pouvaient voyager loin des lieux de production. Séchés au soleil, fumés ou en salaison, viandes et poissons furent embarqués pour les navigateurs au long cours tandis que, conservés dans l'huile, la saumure ou l'alcool, certains légumes et fruits purent être consommés en toutes saisons. Mais il fallut attendre le XIX^e siècle pour qu'apparaissent les techniques de stérilisation et de pasteurisation ouvrant la voie aux conserves industrielles. Les recettes présentes dans ce livre vous permettront de concilier facilement les procédés contemporains aux méthodes artisanales d'antan.

Méthodes de conservation

► **Conservation au sel**

Cette méthode, pratiquée depuis l'Antiquité, propose de conserver les ingrédients dans du sel, condiment universel et naturel qui absorbe l'humidité permettant ainsi de stopper le développement des bactéries. On préférera le sel de

mer naturel sans ajout d'iode ni de fluor, car mieux adapté. Pour le rendre totalement efficace, on peut le faire chauffer dans une sauteuse antiadhésive à feu doux et à sec pendant 10 minutes en remuant constamment.

Pour varier et affiner les saveurs on pourra, selon les recettes, associer au sel du sucre ou des aromates.

► Conservation au vinaigre

Voici un autre procédé très ancien, idéal pour conserver les cornichons, oignons, cerises, champignons et autres pickles de légumes ou de fruits grâce aux vertus antiseptiques du vinaigre. Les vinaigres de vins rouges ou blancs sont idéaux dans ce cas. Tenez bien compte que la qualité gustative de ce « vin aigre » dépend évidemment de celle du vin utilisé pour l'obtenir. Si vous êtes amateur de bonnes cuvées, vous pourrez réaliser vous-même « votre » vinaigre comme exemplaire unique et original. Sinon, puisez dans les déclinaisons commerciales.

Peuvent être employés dans ce mode de conservation : vinaigres de cidre, d'alcool, de miel... Le goût des vinaigres de xérès ou balsamique est beaucoup trop prononcé (surtout pour le second) et masquerait celui des ingrédients. Laissez-vous guider par les recettes proposées dans cet ouvrage pour faire le bon choix.

Une précaution : évitez les couvercles métalliques qui risquent d'être attaqués par l'acidité du vinaigre. Préférez les bocaux à joint de caoutchouc.

Les chutneys

Très prisés dans les pays anglo-saxons, ces condiments sont d'origine indienne (*chatni*). Ils sont conçus comme un mélange de légumes et/ou de fruits agrémentés d'épices et d'aromates variés, de vinaigre et de sucre (ou de cassonade, sucre de canne roux). Leur cuisson, longue et lente, s'apparente à celle d'une confiture.

Plus ou moins sucrés, amers, forts ou doux selon les ingrédients qui entrent dans leur composition, leurs utilisations sont multiples. Servis sur canapés de rondelles de concombre à l'apéritif, pour accompagner, entre autres, des viandes froides, poissons grillés, pot-au-feu ou foie gras poêlé, ils sont toujours fort appréciés !



► La conservation à l'huile d'olive

C'est dans le bassin méditerranéen, plusieurs siècles avant notre ère, qu'est née cette méthode de conservation. Loin de se démoder, elle perdure aujourd'hui tant elle est simple et efficace.

Essentiellement destinée aux légumes (poivrons, aubergines, courgettes, tomates, artichauts...), champignons et herbes fraîches, elle fait aussi merveille pour conserver les citrons et, bien entendu, les olives !

Si, comme pour les grands vins, il existe des « crus » d'huile d'olive, toujours fruités mais plus ou moins corsés, ils sont souvent très onéreux.

Vous obtiendrez d'excellents résultats en utilisant les huiles d'olive en vente dans les grandes surfaces à condition qu'elles soient de première qualité. Vérifiez les étiquettes : il est impératif qu'elles portent la mention « vierge extra » garantissant une qualité optimale. Et repérez les dates limites de consommation aussi éloignées que possible pour des conserves qui peuvent être stockées jusqu'à 6 mois.

► La conservation au sucre

C'est en respectant scrupuleusement les quantités et les techniques de fabrication préconisées que vous serez assuré de votre réussite. En effet cette méthode, idéale pour conserver les fruits confits, requiert une solution suffisamment concentrée en sucre pour permettre leur parfaite conservation et éviter la prolifération des bactéries

Quant aux fruits au sirop, ce n'est pas le sucre qui sert d'agent de conservation, mais la stérilisation des bocaux.

Choisissez le type de sucre le mieux adapté à vos besoins : en poudre pour sa dissolution rapide, cristal ou cristallisé, plus économique, et convenant particulièrement aux confitures, en morceaux, enfin, idéal pour la préparation du sirop ou du caramel.

► La conservation à l'alcool

Les fruits se conserveront quasi indéfiniment grâce aux vertus antiseptiques de l'alcool. Mais il faut savoir que ce qu'ils gagneront en « force » sera au détriment de leurs saveurs originelles... En revanche, ne les goûtez pas avant au moins deux mois de macération : ils seraient décevants !

Si l'eau-de-vie blanche à 40° est la mieux adaptée à ce type de conservation, d'autres alcools sont à considérer : cognac, armagnac, calvados, rhum... Évitez cependant les alcools à plus de 45° qui masqueraient la saveur du fruit et risqueraient de le friper.

Et laissez-vous guider par les recettes proposées et par vos envies. En respectant toutefois une règle simple : plus l'alcool choisi est fort, plus il faut augmenter la quantité de sucre pour préserver l'arôme des fruits.

► La stérilisation

Mise au point par Nicolas Appert en 1795 (on dit aussi « appertisation »), elle consiste à détruire les bactéries contenues dans les aliments en les soumettant à une température supérieure à 90 °C pendant un temps donné, variable selon la taille et le contenu des bocaux : plus un aliment est acide, moins les bactéries sont résistantes à la chaleur.

Cette technique permet donc de conserver fruits et légumes au naturel, mais aussi des viandes, volailles ou plats cuisinés.

La tyndallisation

Sécurité et saveur sont les mots-clés d'une technique qui amène à pratiquer la stérilisation en deux temps. En effet, si cette dernière anéantit les bactéries, quelques spores peuvent se ranimer lors du refroidissement. Elles seront définitivement éliminées lors de la seconde opération.

Par ailleurs, chacun a pu remarquer le gain de qualité gustative lors d'une réchauffe d'un mets longuement mijoté. Ainsi, vos ingrédients seront moins altérés et conserveront au mieux leurs propriétés originelles avec deux périodes de stérilisation plutôt qu'une.

La seconde sera pratiquée, après refroidissement complet dans le stérilisateur (compter 48 heures) et pour une durée moitié moins longue que la première. Après quoi, vous retournerez les bocaux sur le couvercle en les couvrant d'un linge qui évitera un refroidissement trop rapide.

Bocaux, hygiène et sécurité

La réussite de vos conserves et les règles de sécurité alimentaire imposent un respect très strict de toutes les recommandations qui suivent...

Utilisez des **bocaux à fermeture hermétique** conçus à cet effet. N'utilisez jamais de bocaux du commerce « récupérés » après avoir consommé leur contenu. L'achat de matériel neuf est un investissement nécessaire et une économie sur le long terme, car vous pourrez les réutiliser en toute confiance. Vous avez le choix entre deux modèles de couvercle, soit en verre, l'étanchéité se faisant grâce à un joint de caoutchouc, soit métallique muni d'un pas de vis, l'étanchéité étant assurée par une capsule de métal caoutchoutée. Dans les deux cas, joint ou capsule doivent être neufs avant chaque opération. N'employez jamais des bocaux de **plus d'un litre de contenance** afin d'assurer une stérilisation uniforme.

Les torchons (ou linges) que vous utiliserez, **doivent être très propres, puis repassés** (ce qui les stérilise). De plus, vous n'oublierez pas de vous **laver souvent les mains** pendant les manipulations !

Stérilisez les bocaux avant de les remplir : lavez-les, puis rincez-les soigneusement et plongez-les ensuite pour 5 minutes dans de l'eau bouillante (avec le joint ou la capsule). Ne les essuyez pas mais retournez-les sur une grille pour les laisser complètement sécher.

Remplissez les bocaux en serrant bien les fruits ou les légumes les uns contre les autres mais en veillant à ne pas les écraser. Si vous ajoutez un liquide (eau salée ou sirop de sucre), il doit recouvrir largement les ingrédients mais **ne pas remplir complètement le bocal** au risque de voir le joint éclater ou la capsule se déformer lors de la stérilisation : versez-le jusqu'à 1,5 cm à 2 cm du bord. Essuyez le bord de chaque bocal avant l'opération suivante.

Fermez hermétiquement les bocaux en positionnant le joint de caoutchouc ou la capsule métallique sous le couvercle.

Le processus de stérilisation

À défaut de stérilisateur, utilisez un faitout ou un autocuiseur suffisamment hauts pour contenir largement les bocaux.

Disposez les bocaux dans le récipient en les séparant du fond par une grille, un torchon plié en quatre ou le panier de l'autocuiseur. Isolez-les les uns des autres en enveloppant chacun d'eux dans un linge.

Versez de l'eau à la température des bocaux pour les recouvrir complètement s'ils sont dans un faitout, ou au tiers de la hauteur d'un autocuiseur.

Portez à ébullition et couvrez. Laissez bouillir selon les indications données dans les recettes. Si vous utilisez un autocuiseur, réduisez les temps indiqués d'un tiers.

Les petits plus

Pour préserver **la couleur et la saveur des fruits et des légumes** avant de les stériliser, faites-les blanchir quelques minutes à l'eau bouillante, puis égouttez-les et rafraîchissez-les aussitôt à l'eau très froide.

Comptez les **temps de stérilisation** à partir du début de l'ébullition et respectez-les scrupuleusement.

Si vous utilisez un **autocuiseur**, lisez attentivement les consignes données par le fabricant dans le livret d'accompagnement.

Pendant **la stérilisation en faitout**, veillez à ce que les bocaux soient toujours recouverts d'eau. Au besoin, ajoutez de l'eau bouillante pour ne pas influencer sur la température de stérilisation.

Après la stérilisation, coupez le feu et laissez reposer les bocaux 24 heures dans le récipient de stérilisation jusqu'à complet refroidissement.





Pickles et chutney

Concombres moutarde et estragon

Ces pickles de concombre sucrés-salés, relevés de graines de moutarde et parfumés d'estragon, accompagneront vos viandes froides, pâtés et autres charcuteries en toute originalité. Essayez-les dans un sandwich au jambon fumé : un régal !

PRÉPARATION

20 minutes

DÉGORGEMENT

3 heures

CUISSON

3 minutes

MACÉRATION

3 semaines à 3 mois

INGRÉDIENTS

Pour 2 bocaux de 50 cl

900 g de petits concombres

1 gros oignon rouge

75 cl de vinaigre de cidre

1 cuil. à soupe de graines de moutarde

150 g de cassonade

2 branches d'estragon

Gros sel

Conseil

Après ouverture des bocaux, réservez-les jusqu'à 3 mois dans la porte du réfrigérateur en veillant à ce que les ingrédients restants soient toujours recouverts de vinaigre. Choisissez des concombres fermes, très frais et de petite taille : ils n'ont pas besoin d'être épinés.

1/ Lavez et épongez les concombres. Coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur environ sans les peler. Pelez et émincez l'oignon. Disposez-les ensemble dans un égouttoir par couches successives, en parsemant chaque couche de gros sel. Laissez-les dégorger 3 heures.

2/ Dans une casserole en acier inoxydable, mélangez le vinaigre avec les graines de moutarde et la cassonade. Portez à frémissements à feu moyen en remuant pour dissoudre cette dernière. Laissez frémir 3 minutes. Filtrez au travers d'une passoire fine placée au-dessus d'une jatte pour récupérer les graines de moutarde. Reversez le vinaigre à la cassonade dans la casserole.

3/ Rincez et épongez les branches d'estragon. Rincez les concombres et l'oignon à l'eau courante. Égouttez-les, puis épongez-les soigneusement dans un linge. Répartissez-les dans les bocaux stérilisés en les alternant avec les graines de moutarde. Glissez une branche d'estragon dans chaque bocal.

4/ Portez le vinaigre à la cassonade à ébullition et versez-le aussitôt sur les concombres pour les recouvrir largement. Couvrez d'un linge. Laissez complètement refroidir. Fermez hermétiquement les bocaux. Réservez-les dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Laissez macérer les concombres au moins 3 semaines avant de les consommer.

Cornichons à l'aigre-doux

Croqués à l'apéritif, avec un pot-au-feu ou une terrine de gibier,
ces cornichons ne vous vaudront que des louanges !

Choisissez-les de même calibre, ni trop gros
ni trop petits, et fraîchement cueillis.

PRÉPARATION

25 minutes

CUISSON

11 minutes

MACÉRATION

12 heures + 1 à 6 mois

INGRÉDIENTS

Pour 2 bocaux de 50 cl

1 kg de cornichons
4 brins d'aneth
4 clous de girofle
2 cuil. à café de graines de cumin
40 cl de vin blanc sec
40 cl de vinaigre de vin blanc
100 g de sucre en poudre
150 g de gros sel

Conseil

Après ouverture du bocal,
réservez les cornichons dans
la porte du réfrigérateur en veillant
à ce qu'ils soient toujours immergés.

Variante

Remplacez l'aneth par de la coriandre,
le cumin par des graines de coriandre
et ajoutez un piment oiseau séché dans
chaque bocal, au milieu des cornichons.

1/ Portez 2 litres d'eau à ébullition avec le sel en remuant pour le dissoudre. Laissez bouillir cette saumure 10 minutes.

2/ Brossez les cornichons sous l'eau courante. Équeutez-les et mettez-les dans un saladier. Couvrez-les de la saumure bouillante. Couvrez d'un linge et laissez macérer 12 heures.

3/ Égouttez les cornichons. Rincez-les abondamment à l'eau froide, égouttez-les à nouveau, puis épongez-les soigneusement. Rincez et égouttez les brins d'aneth. Épongez-les soigneusement dans du papier absorbant.

4/ Tassez les cornichons dans les bocaux stérilisés en les alternant avec les clous de girofle, les graines de cumin et les brins d'aneth.

5/ Dans une casserole en acier inoxydable, mélangez le vin avec le vinaigre et le sucre. Portez à frémissements en remuant pour le dissoudre. Laissez frémir 1 minute, puis versez aussitôt sur les cornichons pour les recouvrir largement.

6/ Couvrez les bocaux d'un linge. Laissez-les complètement refroidir, puis fermez-les hermétiquement. Réservez-les dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Laissez macérer les cornichons au moins 1 mois avant de les consommer.



Pickles pimentés

Appelés « variantes » dans le sud de la France, ces pickles vous tenteront en de multiples occasions comme amuse-bouche, avec des viandes froides, pour accompagner une fondue bourguignonne ou une raclette...

Des pickles qui ne manquent pas de piquant !

PRÉPARATION

40 minutes

CUISSON

10 minutes

MACÉRATION

7 heures + 1 à 6 mois

INGRÉDIENTS

Pour 3 bocaux de 50 cl

250 g de carottes nouvelles
250 g de bouquets de chou-fleur
250 g de petites tomates vertes
1 botte de cébettes
1 poivron rouge
3 tiges de céleri branche
1 petit concombre
75 cl de vinaigre d'alcool blanc
2 échalotes grises
2 gousses d'ail
2 branches d'estragon
3 piments de Cayenne séchés
1 cuil. à café de grains de poivre noir
3 clous de girofle
60 g de gros sel

Conseil

Après ouverture, réservez les pickles dans la porte du réfrigérateur en veillant à ce qu'ils restent toujours immergés.

1/ Lavez les légumes. Grattez les carottes, puis coupez-les en bâtonnets. Séparez les bouquets de chou-fleur. Coupez les tomates en quatre. Supprimez les racines des cébettes, puis coupez leur tige à 2 cm du bulbe. Coupez le poivron en deux, épépinez-le, recoupez-le en lamelles dans la largeur. Effilez les tiges de céleri. Coupez le concombre en quatre dans la longueur et épépinez-le. Détaillez céleri et concombre en tronçons de 2 cm. Mettez tous ces légumes dans un saladier.

2/ Dans une casserole en acier inoxydable, mélangez 1,5 l d'eau avec 4 cuillères à soupe de vinaigre et le sel. Portez à ébullition en remuant pour le dissoudre. Versez aussitôt sur les légumes. Laissez macérer 4 heures à couvert.

3/ Pelez et émincez les échalotes et l'ail. Rincez l'estragon. Mettez-les dans la casserole avec les piments émiettés, le poivre, le girofle et le reste du vinaigre. Portez à frémissements. Laissez frémir 10 minutes. Hors du feu, laissez macérer 3 heures à couvert.

4/ Égouttez les légumes en réservant le liquide de macération. Rincez-les abondamment, égouttez-les, puis épongez-les soigneusement dans un linge. Répartissez-les dans les bocaux stérilisés.

5/ Filtrez le liquide de macération. Portez-le à ébullition, puis versez-le aussitôt sur les légumes pour les recouvrir largement.

6/ Couvrez les bocaux d'un linge et laissez-les complètement refroidir. Fermez-les hermétiquement. Réservez-les dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Laissez macérer les pickles au moins 1 mois avant de les servir.

Pickles de betterave au fenouil

Particulièrement savoureuses dans ces pickles, les betteraves rouges agrémenteront délicieusement une salade de mâche ou d'endives, accompagneront un rôti de porc, ou seront servies à l'apéritif.
Toujours avec le même succès !

PRÉPARATION

20 minutes

DÉGORGEMENT

1 heure 30

MACÉRATION

15 jours à 6 mois

INGRÉDIENTS

Pour 2 bocaux de 50 cl

900 g de betteraves rouges crues

1 gros oignon rouge

2 feuilles de laurier

4 clous de girofle

1 cuil. à soupe de graines de fenouil

1 cuil. à soupe de baies roses

1 l de vinaigre de vin rouge

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 cuil. à café de gros sel

Conseil

Après ouverture des bocaux, réservez dans la porte du réfrigérateur en veillant à ce que les betteraves restantes soient toujours immergées. Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des betteraves déjà cuites à condition qu'elles soient absolument saines. Vous les ferez simplement blanchir 3 minutes à l'eau bouillante avant de les peler.

1/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Brossez les betteraves sous l'eau courante. Épongez-les dans du papier absorbant. Fendez leur peau en croix du côté opposé au pédoncule. Enveloppez-les de papier d'aluminium, puis enfournez-les pour 1 heure 30 environ (elles doivent être tendres à cœur). Sortez-les du four et laissez-les refroidir.

2/ Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Séparez-les en anneaux, faites-les blanchir 30 secondes à l'eau bouillante, égouttez-les, plongez-les aussitôt dans de l'eau très froide et égouttez-les à nouveau. Rincez les feuilles de laurier. Épongez-les ainsi que les anneaux d'oignon.

3/ Pelez les betteraves. Coupez-les en cubes de 1,5 cm de côté. Répartissez-les dans les bocaux stérilisés en les alternant avec les anneaux d'oignon, les clous de girofle, les graines de fenouil et les baies roses. Glissez une feuille de laurier dans chaque bocal.

4/ Dans une casserole en acier inoxydable, mélangez le vinaigre avec le sucre et le sel. Portez à frémissements en remuant pour les dissoudre. Laissez frémir 3 minutes, puis versez aussitôt sur les betteraves pour les recouvrir largement.

5/ Couvrez les bocaux d'un linge et laissez-les complètement refroidir. Fermez-les hermétiquement. Réservez-les dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Laissez macérer les betteraves au moins 15 jours avant de les servir.

Pickles de petits légumes

**Vous souhaitez improviser une petite entrée craquante ?
Servez ces pickles originaux : après avoir égoutté les légumes,
vous les arroserez simplement d'un filet d'huile d'olive
et les parsèmerez de coriandre ciselée.**

PRÉPARATION

25 minutes

CUISSON

15 minutes

MACÉRATION

1 à 4 mois

INGRÉDIENTS

Pour 2 bocaux de 1 l

300 g de carottes
200 g de céleri-rave
250 g de fleurettes
de chou romanesco
250 g de tomates cerises
2 feuilles de laurier
250 g d'oignons grelots
4 gousses d'ail
1 l de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de sucre en poudre
6 clous de girofle
1 cuil. à soupe de graines
de coriandre
1 cuil. à café de grains
de poivre vert déshydratés
1 cuil. à soupe de sel

Variante

À défaut de romanesco, utilisez des fleurettes de brocoli. Pour une saveur anisée, remplacez les graines de coriandre par de l'anis vert et, au moment de servir, parsemez-les d'aneth ciselé.

1/ Pelez et lavez les carottes et le céleri. Coupez les premières en rondelles de 1 cm d'épaisseur et le second en dés de 1,5 cm de côté.

2/ Séparez les fleurettes de romanesco. Rincez-les ainsi que les tomates et les feuilles de laurier.

3/ Plongez les oignons pour 30 secondes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau courante, puis pelez-les.

4/ Pelez les gousses d'ail. Coupez-les en deux et dégermez-les. Émincez-les grossièrement au couteau.

5/ Dans une casserole en acier inoxydable, mélangez le vinaigre avec le sucre et le sel. Portez à frémissements en remuant pour les dissoudre, puis ajoutez les carottes, le céleri, le laurier, les oignons, l'ail, les clous de girofle, la coriandre et le poivre. Dès le retour des frémissements, poursuivez la cuisson 12 minutes. Ajoutez le chou et les tomates. Laissez frémir de nouveau 3 minutes.

6/ Filtrez le contenu de la casserole pour récupérer les légumes et leurs aromates. Répartissez-les dans les bocaux stérilisés en les alternant, puis recouvrez-les largement avec le liquide de cuisson.

7/ Couvrez les bocaux d'un linge et laissez-les complètement refroidir. Fermez-les hermétiquement et réservez-les dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Laissez macérer ces pickles 1 mois avant de les servir. Ceux-ci se consommeront dans les 4 mois suivant l'ouverture.



Pickles de fenouil aux baies roses

Récoltés d'octobre à la fin avril, les bulbes de fenouil doivent être choisis très frais, bien blancs, fermes et renflés. Ces pickles peuvent être consommés comme des cornichons.

PRÉPARATION

25 minutes

CUISSON

6 minutes

MACÉRATION

15 jours à 3 mois

INGRÉDIENTS

Pour 2 bocaux de 50 cl

700 g de petits bulbes de fenouil
1 l de vinaigre de vin blanc sec
2 feuilles de laurier rincées
1 cuil. à café de graines de fenouil
10 baies roses
4 clous de girofle
Sel

Conseil

Pour accentuer la saveur anisée de ce pickle, ajoutez 1 cuillère à café de grains d'anis vert aux graines de fenouil.

1/ Rincez les bulbes de fenouil. Coupez-les en quatre dans la hauteur. Faites-les blanchir 4 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée et égouttez-les de nouveau.

2/ Versez le vinaigre dans une casserole en acier inoxydable. Ajoutez le laurier préalablement rincé à l'eau, les graines de fenouil, les baies roses et les clous de girofle. Portez à ébullition et laissez bouillir 2 minutes.

3/ Répartissez les quartiers de fenouil dans les bocaux stérilisés. Ajoutez le vinaigre aromatisé pour les recouvrir complètement. Couvrez d'un linge et laissez complètement refroidir.

4/ Fermez hermétiquement les bocaux. Réservez-les à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Laissez macérer le fenouil au moins 15 jours avant de le consommer.

Plus de 100 recettes gourmandes vous attendent dans ce livre. Apprenez facilement les techniques de conservation au sel, au vinaigre, à l'huile d'olive, au sucre ou à l'alcool. Pickles, chutneys, champignons, aromates, condiments, légumes, viandes et volailles, fruits : cuisinez à l'avance pour consommer quand vous le souhaitez les produits de saison !

www.rustica.fr



9 782815 310789

MDS : 46475
18,50 € TTC