



Sommaire

Notre Top 7	8
Calendrier des saisons	12

Introduction

De la gelée de pommes au chutney d'oignons	16
Bocaux et autres ustensiles de cuisine	18
Préparation des bocaux	19
Confiture, gelée et marmelade	20
Stérilisation et remplissage à chaud	22
Lactofermentation	24
Conservation au vinaigre	26
Conservation à l'huile	28
Fruits à l'alcool et liqueurs de fruits	30
Déshydratation	32
Conservation par le froid : la congélation	34
Conseils pour une conservation sans risque	35



DOSSIERS

Moutardes originales	76
Vinaigres aromatisés	112
Relever et aromatiser	144
Aromatiser des huiles	204
Jus de fruits et de légumes	230
Fleurs comestibles	282
De beaux emballages pour offrir	302

Recettes par ingrédients

Pommes	38
Abricot	48
Aubergine	54
Poire	60
Chou-fleur/ Brocoli	66
Pois/ Haricots	72
Fraise	82
Concombre/Cornichon	92
Myrtille	100
Framboise/ Mûre	106
Cassis/ Groseille	116
Cerise	122
Ail	130
Herbes aromatiques	136
Courge	146
Poireau	152
Carotte	158
Fruits à coque et châtaignes	166
Poivron et piment	174
Pêche et nectarine	182
Prune et mirabelle	190
Champignon	200
Coing	208
Rhubarbe	214
Betterave	220
Céleri	226
Asperge	234
Groseille	240
Tomate	246
Fruits exotiques	256
Raisin	266
Chou blanc	272
Fruits des bois	278
Agrumes	288
Courgette	298
Oignon	306
Index	314
Mentions légales	320

NOTRE TOP 7

Confitures

Confiture de pommes au four	41
Confiture fraises-rhubarbe	85
Confiture mûres-pommes	107
Trio de confitures de baies	119
Confiture de griottes au chocolat	123
Confiture de nectarines au jus d'argousier	184
Confiture de reines-claudes aux figues	194





Chutneys et sauces

Chutney de pommes aux noix	45
Sauce au raifort et aux pommes	46
Sugo d'aubergines	56
Sauce Cumberland	120
Ketchup de courge	149
Chutney aux pommes et aux coings	213
Chutney de tomates	249

NOTRE TOP 7



Douceurs alcoolisées

Poires au vin rouge	62
Cocktail fraise-citron	86
Châtaignes à l'eau-de-vie de vin	171
Confiture de vieux garçon aux fruits d'été	186
Liqueur de raisins	269
Liqueur de prunes sauvages	279
Oranges au vin épicé	289



Grands classiques du cellier

Fleurettes de chou-fleur à l'aigre-doux	67
Haricots verts à l'aigre-doux	80
Cornichons au vinaigre	93
Courge musquée au vinaigre à l'orange	151
Noix noires	168
Pickles de céleri-rave râpé	228
Choucroute	273



Idées cadeaux

Cerises au chocolat alcoolisées	126
Gâteau aux amandes en bocal	173
Pickles de légumes au piment	229
Chutney de mangue	257
Gelée de raisins à la grappa	271
Limoncello	292
Lemon curd	294



Pomme

Le populaire fruit à pépins de la famille des Rosacées se consomme sous nos latitudes depuis 6 000 ans, comme le supposent les spécialistes. Des milliers de variétés de pommes poussent à travers le monde. Leur peau peut être lisse ou rugueuse, brillante ou mate, et de différentes couleurs. Farineuse ou croquante, leur chair peut offrir une saveur sucrée (par exemple Cripps Pink, Gala, Golden Delicious), légèrement acidulée

(par exemple Cox's Orange, Ingrid Marie, Alkmène), autant sucrée qu'acidulée (par exemple Braeburn, Elstar, Jonagold), ou encore acidulée (par exemple Granny Smith, Boskop, Topaz). Selon la variété et le degré de maturité, les pommes sont riches en pectine, d'où leur bon pouvoir gélifiant. Elles se conservent plus longtemps au réfrigérateur qu'à température ambiante.



Modes de conservation

Séchage	✓
Congélation	✓
Compote	✓
Sauce, coulis	
En saumure	
Jus, sirop	✓
Chutney, relish	✓
Confiture, gelée	✓
Au vinaigre, à l'huile	✓
À l'alcool	✓

Saison

Sous nos latitudes, les pommes sont cueillies sur l'arbre d'août à octobre. À condition d'être suffisamment espacées, les pommes peuvent se conserver plusieurs mois dans une ambiance très humide, au frais et à l'abri de la lumière (par ex. sur des clayettes en bois à la cave ; retournez les fruits régulièrement).

Associations

Avec d'autres fruits à pépins tels que poires ou coings, mais aussi cerises, abricots ou nectarines. Le jus de citron ou le vin blanc, ainsi que le sucre et la cannelle, soulignent l'arôme des pommes. Ce fruit apporte une note fruitée et acidulée aux plats de lentilles, de haricots ou de chou, ainsi qu'aux oignons et à la salade verte.

Dans la pratique

Les pommes croquantes se consomment de préférence crues, les variétés farineuses et acidulées sont idéales cuites ou en pâtisserie. Toutes les pommes font d'excellentes conserves et fruits séchés. Au congélateur, la compote se conserve jusqu'à 12 mois ; un peu d'acide ascorbique ou de jus de citron préserve sa couleur.

Compote de pommes raffinée

Pour 3 bocaux (d'env. 500 ml)

2 kg de pommes (par ex.

Boskop, Cox's Orange)

1 citron non traité

250 g de sucre

1 c. à café de cannelle

en poudre

250 ml de vin blanc

20 ml de calvados

Se conserve 3 mois

- 1** Lavez les pommes et coupez-les en quatre; éliminez les parties abîmées et les cœurs. Lavez le citron sous un filet d'eau très chaude. Prélevez le zeste en larges rubans et pressez le jus. Préparez les bocaux (voir p. 19).
- 2** Mettez quartiers de pomme, zeste et jus de citron, sucre et cannelle dans une grande casserole. Ajoutez le vin et 250 ml d'eau, et mélangez. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Prélevez le zeste de citron.
- 3** Passez les pommes au moulin à légumes ou au chinois et remettez-les dans la casserole avec le calvados. Portez à ébullition et remplissez les bocaux à ras bord de compote bouillante. Fermez bien les bocaux et laissez refroidir.

Conserver plus longtemps

Pour conserver cette compote 12 mois, remplissez-en des bocaux à joint jusqu'à 2 centimètres du bord, fermez les bocaux et maintenez-les à 90 °C pendant 30 minutes dans un stérilisateur. Cette compote se conserve aussi au congélateur, dans des boîtes ou des sacs de congélation.

Compote de pommes aux épices

Pour 5 bocaux (d'env. 500 ml)

2 kg de pommes

250 ml de jus de pomme

250 g de sucre

1 gousse de vanille

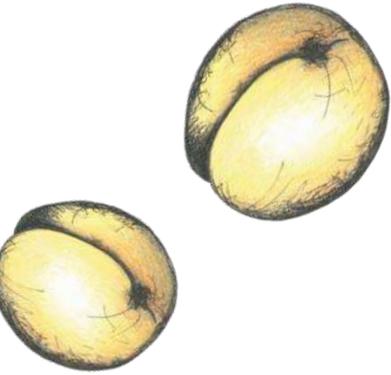
5 capsules de cardamome

2 bâtons de cannelle

4 c. à soupe de jus de citron

Se conserve 4 mois

- 1** Préparez les bocaux (voir p. 19). Dans une grande casserole, portez à ébullition en remuant 1 litre d'eau avec le jus de pomme et le sucre. Ajoutez les épices. Pendant ce temps, pelez les pommes, coupez-les en quatre, ôtez les cœurs et détaillez la chair en lamelles.
- 2** Ajoutez pommes et jus de citron dans la casserole et portez à ébullition. Couvrez et laissez frémir environ 5 minutes; les pommes doivent être tendres, sans se défaire. Prélevez-les à l'aide d'une écumoire et répartissez-les entre les bocaux. Portez le liquide de cuisson à ébullition et recouvrez-en les pommes. Fermez les bocaux aussitôt.



Abricots aux deux alcools

Pour 2 bocaux (d'env. 500 ml)

1 kg d'abricots
400 g de sucre
10 graines de piment
250 ml de liqueur d'abricot
env. 750 ml de gin

Se conserve 8 mois

Avec une note d'amande

Dénoyautez deux abricots et cassez les noyaux au marteau. Prélevez les amandes et mettez-en une dans chaque bocal. Les abricots aux deux alcools auront ainsi une subtile note d'amande. Vous pouvez aussi mettre quelques amandes (de l'amandier) mondées dans les bocaux.

- 1 Ébouillantez les abricots, rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide et pelez-les. Mélangez les fruits avec le sucre, couvrez et laissez macérer toute la nuit. Préparez les bocaux (voir p. 19) et remplissez-les d'abricots avec le jus qu'ils ont rendu. Ajoutez les graines de piment.
- 2 Répartissez la liqueur d'abricot entre les bocaux puis complétez avec du gin de façon à recouvrir les fruits. Fermez bien et attendez au moins 6 semaines avant de consommer.

Chutney d'abricots

Pour 6 pots (d'env. 200 ml)

750 g d'abricots
250 g d'oignons
1 grosse orange non traitée
250 g de sucre gélifiant
125 ml de vinaigre aux
herbes
½ c. à café de graines
de fenouil

Sel

Poivre du moulin

Se conserve 6 mois

- 1 Préparez les pots (voir p. 19). Lavez les abricots, ôtez les noyaux et détaillez la chair finement. Pelez les oignons et coupez-les en dés. Lavez l'orange sous un filet d'eau très chaude, essuyez-la et râpez le zeste. Pressez le jus (il vous faut environ 125 ml).
- 2 Mettez les abricots, les oignons et le sucre gélifiant dans une grande casserole. Ajoutez le vinaigre, le jus et le zeste d'orange. Portez à ébullition en remuant, couvrez et laissez mijoter environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 3 Concassez les graines de fenouil et incorporez-les à la préparation avec le sel et le poivre. Versez le chutney bouillant dans les pots. Fermez aussitôt.



Confiture abricots-figues Photo ci-dessus

Pour 6 pots (d'env. 250 ml)

750 g d'abricots

250 g de figues mûres et
tendres

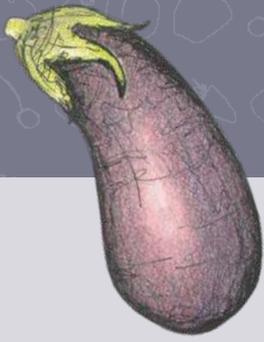
1 kg de sucre gélifiant

1 pincée de zeste d'orange
râpé

3 c. à soupe de spiritueux
à l'anis (par ex. pastis
ou ouzo)

Se conserve 12 mois

- 1** Lavez les abricots et égouttez-les. Séparez les oreillons, ôtez les noyaux et détaillez la chair en petits morceaux. Lavez les figues, éliminez pédoncules et ostioles, et coupez les fruits en huit.
- 2** Mettez les morceaux de fruits dans une grande casserole. Ajoutez le sucre gélifiant et mélangez bien. Couvrez et laissez macérer environ 2 heures.
- 3** Préparez les pots (voir p. 19). Incorporez le zeste d'orange, portez le tout à ébullition puis faites cuire à gros bouillons de 3 à 4 minutes (voir instructions sur le paquet de sucre). Peu avant la fin du temps de cuisson, ajoutez l'alcool.
- 4** Vérifiez la prise de la confiture et remplissez les pots à ras bord. Fermez-les bien, retournez-les et laissez-les ainsi de 15 à 20 minutes. Remettez-les à l'endroit et laissez la confiture refroidir complètement.



Aubergine

Ce parent des tomates, des poivrons et des pommes de terre est aussi connu sous le nom « d'œuf végétal », probablement par référence à sa forme primitive, qui est ovoïde et de couleur crème. Originaires d'Asie, l'aubergine a été introduite dans le Sud de l'Europe il y a environ 500 ans. La plupart des aubergines proposées sur nos étals sont ovales et violet uni et proviennent

d'Espagne, de Grèce ou d'Italie. Sphérique ou allongé, de la taille d'un petit pois ou d'un melon, ce fruit peut être de couleur violette, blanche, jaune ou verte unie ou striée. Sa saveur est douce et fruitée, avec parfois des notes de champignon. Il ne se consomme pas cru. Les aubergines se conservent jusqu'à une semaine au frais, mais pas au réfrigérateur.



Modes de conservation

Séchage	
Congélation	
Compote	✓
Sauce, coulis	✓
En saumure	
Jus, sirop	
Chutney, relish	✓
Confiture, gelée	
Au vinaigre, à l'huile	✓
À l'alcool	

Saison

En août et septembre, on trouve sur les marchés des aubergines rebondies de tous les calibres à des prix raisonnables. Ces produits de plein champ proviennent d'Italie, d'Espagne ou de Grèce. Les fruits cultivés sous serre sont disponibles toute l'année.

Associations

Avec des herbes et des légumes fruits méditerranées tels que thym, origan, romarin, poivrons et tomates. Les aubergines sont aussi délicieuses relevées de curry ou comme ingrédient d'un plat au curry. Elles accompagnent à merveille l'agneau, le fromage de brebis et les olives.

Dans la pratique

Il n'est pas toujours nécessaire de faire dégorger les aubergines avec du sel pour éliminer leur amertume. Les tranches d'aubergine revenues à l'huile ou grillées sont un délice en accompagnement. Les « caviars » d'aubergine obtenus à partir de chair cuite passée au mixeur et diversement assaisonnée sont très appréciés.

Caviar d'aubergines

Pour 2 bocaux (d'env. 375 ml)

750 g d'aubergines

Sel

2 gousses d'ail

3 c. à soupe de jus de citron

Poivre du moulin

1 c. à soupe d'huile d'olive,
un peu plus pour recouvrir

Se conserve 2 mois

au réfrigérateur

- 1** Préchauffez le four à 190 °C. Chemisez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Lavez les aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Salez les faces coupées. Disposez les aubergines sur la plaque, faces coupées vers le bas. Faites cuire (gradin du milieu) environ 1 heure, jusqu'à ce que la chair soit très tendre.
- 2** Préparez les bocaux (voir p. 19). Pelez l'ail, saupoudrez-le de sel et travaillez-le avec le plat d'un couteau. Prélevez la chair des aubergines et passez-la au mixeur avec le jus de citron. Assaisonnez de sel, de poivre et d'ail. Incorporez l'huile d'olive.
- 3** Portez la préparation à ébullition dans une casserole et faites cuire environ 2 minutes en remuant. Versez le caviar d'aubergines bouillant dans les bocaux et recouvrez-le d'un film d'huile. Fermez aussitôt.

Chutney d'aubergines et de poivrons

Pour 4 pots (d'env. 375 ml)

250 g d'aubergines

250 g de poivrons rouges

250 g de pommes

250 g d'oignons

1 c. à café de sel

Poivre du moulin

½ c. à café de moutarde en
poudre

250 ml de vinaigre de cidre

100 g de sucre gélifiant

Se conserve 6 mois

- 1** Préparez les pots (voir p. 19). Parez et lavez les aubergines et les poivrons. Pelez les pommes et éliminez les cœurs. Détaillez les aubergines, les poivrons et les pommes en petits dés. Pelez les oignons et coupez-les en brunoise.
- 2** Mettez tous ces ingrédients dans une casserole. Assaisonnez de sel, de poivre et de moutarde. Ajoutez le vinaigre et incorporez le sucre gélifiant. Portez à ébullition en remuant de temps en temps, couvrez et laissez mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps. Versez le chutney bouillant dans les pots. Fermez aussitôt.

Accord parfait

Relevé à souhait, ce chutney se marie très bien avec les volailles au curry ou avec les côtes et steaks de porc grillés.



Sugo d'aubergines Photo ci-dessus

Pour 3 bocaux (d'env. 350 ml)

500 g d'aubergines

Sel

500 g de tomates charnues

300 g d'oignons

6 gousses d'ail

6 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sucre

Poivre du moulin

1 bouquet de basilic

2 c. à soupe de jus de citron

Se conserve 3 mois

- 1** Lavez et parez les aubergines puis coupez-les en dés (d'un centimètre de côté) et salez-les. Laissez égoutter 15 minutes. Pelez les tomates, éliminez les pédoncules et hachez la chair grossièrement. Pelez les oignons et l'ail puis hachez-les finement.
- 2** Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y suer les oignons et l'ail. Ajoutez les aubergines bien égouttées et les tomates. Assaisonnez de sel, de poivre et de sucre. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 3** Préparez les bocaux (voir p. 19). Lavez le basilic, ciselez les feuilles et ajoutez-les aux aubergines avec le citron. Faites cuire à découvert 10 minutes. Remplissez les bocaux de sugo bouillant et fermez-les aussitôt.

Pesto d'aubergines aux câpres

Pour 4 pots (d'env. 250 ml)

2 petites aubergines (400 g)

60 g de câpres égouttées

et 4 c. à soupe de saumure

100 ml d'huile d'olive, un

peu plus pour recouvrir

1 gousse d'ail

50 g de persil plat

Sel

2 c. à soupe de vinaigre

de vin blanc

2 c. à soupe de jus de citron

Se conserve 2 semaines

au réfrigérateur

- 1** Lavez et essuyez les aubergines, éboutez-les et coupez-les en tranches. Faites-les revenir dans 50 ml d'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez égoutter et refroidir sur du papier absorbant puis hachez finement avec un couteau lourd.
- 2** Préparez les pots (voir p. 19). Pelez l'ail. Lavez le persil, essorez-le et hachez-le finement avec l'ail. Faites revenir brièvement ail et persil dans l'huile de cuisson des aubergines. Incorporez les aubergines hachées et faites revenir 1 minute en remuant. Transférez dans un saladier.
- 3** Hachez les câpres et incorporez-les au pesto d'aubergines. Assaisonnez avec la saumure de câpres, du sel, le vinaigre et le jus de citron. Incorporez en filet l'huile d'olive restante (50 ml) en fouettant vigoureusement. Remplissez les pots et recouvrez le pesto d'un film d'huile; fermez bien les pots et conservez-les au réfrigérateur.

Conseils de dégustation

En canapé sur du pain blanc ou comme base de sauce pour pâtes.

Aubergines au vinaigre

Pour 2 bocaux (d'env. 350 ml)

500 g d'aubergines

150 ml de vinaigre

de vin blanc

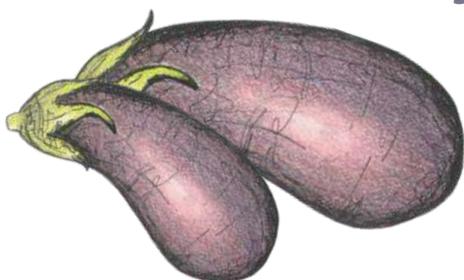
6 gousses d'ail

1 petit piment rouge

60 g de sucre

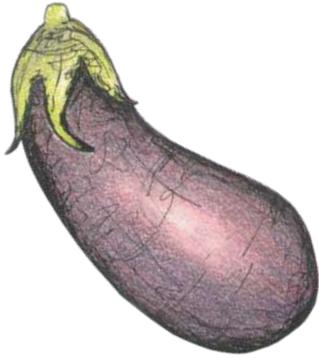
Se conserve de 3 à 4 mois

- 1** Préparez les bocaux (voir p. 19). Lavez et essuyez les aubergines, parez-les et coupez-les en dés. Pelez l'ail. Fendez le piment en deux, épépinez-le, lavez-le et tamponnez-le avec du papier absorbant puis émincez-le finement.
- 2** Mettez le vinaigre, 350 ml d'eau et le sucre dans une casserole, portez à ébullition et faites bouillir 5 minutes. Ajoutez aubergines, piment et ail. Laissez mijoter de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les aubergines soient presque tendres.
- 3** Transférez les aubergines dans les bocaux et recouvrez-les de liquide de cuisson bouillant. Fermez bien les bocaux. Attendez au moins 1 semaine avant de consommer.



Aubergines à l'huile et aux herbes

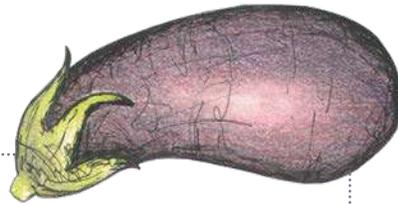
Photo page de droite



Pour 4 bocaux (d'env. 350 ml)

1 kg d'aubergines
4 gousses d'ail
4 brins de thym
50 ml de vinaigre
de vin blanc
4 c. à café de sel
½ c. à café de sucre
75 ml de vinaigre
balsamique blanc
env. 350 ml d'huile d'olive
1 c. à café de sel de mer
1 c. à café d'origan séché

Se conserve 3 mois



Rien ne se perd !

La marinade à base de vinaigre et d'huile d'olive s'imprègne très bien des arômes de l'ail et des herbes puis les transmet aux aubergines. Une fois tous les dés d'aubergine consommés, conservez la marinade au réfrigérateur et servez-vous-en pour relever plats de pâtes, salades et sauces.

- 1 Lavez et éboutez les aubergines. Détaillez-les en dés d'environ 2 centimètres de côté. Pelez l'ail et coupez-le en deux. Lavez le thym.
- 2 Dans une grande casserole, portez à ébullition environ 2 litres d'eau avec le vinaigre de vin blanc, le sel et le sucre. Ajoutez les dés d'aubergine, l'ail et le thym. Couvrez et laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Préparez les bocaux (voir p. 19).
- 3 Égouttez les aubergines avec l'ail et le thym dans une passoire. Mélangez le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive et assaisonnez de sel de mer et d'origan.
- 4 Répartissez les aubergines, l'ail et le thym entre les bocaux. Recouvrez le tout du mélange d'huile et de vinaigre. Complétez avec de l'huile d'olive si nécessaire. Fermez les bocaux aussitôt.

Conseils de dégustation

Dressez les dés d'aubergine marinés dans un plat de service et parsemez de feuilles de basilic et de rondelles d'oignons de printemps. Servez avec de la baguette.

