

LE GRAND LIVRE
des
bocaux

- Aurélie Briday -

SOMMAIRE

Salé	7
Sucré	193
Desserts express	265
Boissons	279

Salé

HARICOTS VERTS AU NATUREL

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

POUR 1 POT DE 750 G

600 G DE HARICOTS VERTS FRAIS
8 G DE SEL

- Laver les haricots à grande eau, et les égoutter.
- Porter 1 l d'eau à ébullition, ajouter les légumes et les blanchir pendant 5 min.
- Verser les haricots dans un saladier d'eau froide pour les raidir pendant 5 min, puis les égoutter.
- Dissoudre le sel dans 50 cl d'eau bouillie dans un pichet.
- Ranger les haricots dans le pot stérilisé à l'aide d'une pince propre ou à la main, jusqu'à 2 cm du haut du récipient.
- Ajouter l'eau salée pour tout juste recouvrir les légumes. Essuyer le rebord du bocal à l'aide d'un linge propre, fermer le couvercle et enclencher la goupille. Dans le cas de l'utilisation d'une terrine à capsule, déposer la capsule fine, et visser le bouchon.
- Déposer le bocal dans la marmite, le robot, ou dans le stérilisateur. Caler des linges pour empêcher les chocs pendant la stérilisation.
- Ajouter un grand volume d'eau de sorte à recouvrir entièrement le récipient.
- En robot cuiseur sous pression, limiter l'apport d'eau aux trois quarts de la hauteur du bocal.
- En marmite et stérilisateur électrique, couvrir et porter le tout à ébullition, puis compter 1 h 30 de cuisson à petit bouillon (min. 100 °C).
- En robot cuiseur, lancer une cuisson sous pression pour 54 min.
- Retirer le récipient de l'eau à l'aide d'une pince, et le laisser refroidir sur le plan de travail.

Après complet refroidissement, dégoupiller la charnière métallique ou dévisser le couvercle de la terrine. Si le bouchon en verre ou l'opercule métallique reste parfaitement collé au récipient, la stérilisation est réussie. Ne jamais conserver un bocal souillé au niveau du couvercle.

- Entreposer le récipient dans un endroit tempéré, sans lumière directe du soleil.



PETITS POIS AU NATUREL

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

POUR 2 POTS DE 250 G

1 KG DE PETITS POIS EN COSSE

2 OIGNONS GRELOTS

8 G DE SEL

- Dissoudre le sel dans 50 cl d'eau bouillie dans un pichet.
- Laver les légumes à grande eau.
- Remplir un grand saladier d'eau froide. Écosser les petits pois, en les réservant immergés dans l'eau froide avant la cuisson.
- Porter 1 l d'eau à ébullition, ajouter les légumes et les blanchir pendant 3 min.
- Verser les petits pois égouttés dans les pots stérilisés, jusqu'à 2 cm du haut du récipient.
- Ajouter dans chaque pot un oignon grelot pelé entier, et verser l'eau salée pour tout juste recouvrir les légumes. Essuyer le rebord du bocal à l'aide d'un linge propre, fermer le couvercle et enclencher la goupille. Dans le cas de l'utilisation de terrines à capsule, déposer la capsule fine, puis visser le bouchon.
- Déposer les bocaux dans la marmite, le robot, ou dans le stérilisateur. Caler des linges pour empêcher les chocs entre les récipients pendant la stérilisation.
- Ajouter un grand volume d'eau de sorte à recouvrir entièrement les récipients.
- En robot cuiseur sous pression, limiter l'apport d'eau aux trois quarts de la hauteur des bocaux.
- En marmite et stérilisateur électrique, couvrir et porter le tout à ébullition, puis compter 1 h 30 de cuisson à petit bouillon (min. 100 °C).
- En robot cuiseur, lancer une cuisson sous pression pour 54 min.
- Retirer les récipients de l'eau à l'aide d'une pince, et les laisser refroidir sur le plan de travail.

Après complet refroidissement, dégoupiller la charnière métallique ou dévisser le couvercle des terrines. Si le bouchon en verre ou l'opercule métallique reste parfaitement collé au récipient, la stérilisation est réussie. Ne jamais conserver un bocal souillé au niveau du couvercle.

- Entreposer les récipients dans un endroit tempéré, sans lumière directe du soleil.



CHOU-FLEUR AU NATUREL

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

POUR 1 POT DE 750 G

750 G DE CHOU-FLEUR

2 CUILLÈRES À CAFÉ

DE JUS DE CITRON

1 CUILLÈRE À SOUPE DE SEL

- Détailler le chou-fleur en fleurettes de taille moyenne.
- Porter 1 l d'eau à ébullition, ajouter les légumes et les blanchir pendant 3 min.
- Verser les fleurettes dans un saladier d'eau froide pour les raidir pendant 10 min, puis les égoutter.
- Dissoudre le sel dans 50 cl d'eau bouillie dans un pichet.
- Déposer les fleurettes de chou-fleur égouttées dans le pot stérilisé à l'aide d'une pince propre ou à la main, jusqu'à 2 cm du haut du récipient. Ajouter le jus de citron.
- Ajouter l'eau salée pour tout juste recouvrir les légumes. Essuyer le bord du bocal à l'aide d'un linge propre, fermer le couvercle et enclencher la goupille. Dans le cas de l'utilisation d'une terrine à capsule, déposer la capsule fine, puis visser le bouchon.
- Déposer le récipient dans la marmite, le robot, ou dans le stérilisateur. Caler des linges pour empêcher les chocs pendant la stérilisation.
- Ajouter un grand volume d'eau de sorte à recouvrir entièrement le récipient.
- En robot cuiseur sous pression, limiter l'apport d'eau aux trois quarts de la hauteur du pot.
- En marmite et stérilisateur électrique, couvrir et porter le tout à ébullition, puis compter 1 h de cuisson à petit bouillon (min. 100 °C).
- En robot cuiseur, lancer une cuisson sous pression pour 40 min.
- Retirer le bocal de l'eau à l'aide d'une pince, et le laisser refroidir sur le plan de travail.

Après complet refroidissement, découpler la charnière métallique ou dévisser le couvercle de la terrine. Si le bouchon en verre ou l'opercule métallique reste parfaitement collé au récipient, la stérilisation est réussie. Ne jamais conserver un bocal souillé au niveau du couvercle.

- Entreposer le récipient dans un endroit tempéré, sans lumière directe du soleil.



CRÈME DE CHAMPIGNONS

aux herbes

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

POUR 2 POTS DE 50 CL

800 G DE CHAMPIGNONS
DE PARIS FRAIS
1 CAROTTE
1 PETIT OIGNON
1 CUBE DE BOUILLON
1 BRIN DE ROMARIN
1 CUILLERÉE À SOUPE
DE PERSIL HACHÉ
2 CUILLERÉES À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE
DU POIVRE

- Nettoyer consciencieusement les champignons avec une brosse, sous un filet d'eau. Couper leur base, puis les émincer. Peler et couper en rondelles la carotte et l'oignon.
- Faire rissoler à feu vif les légumes et les herbes, avec l'huile, dans une poêle pendant 4 min.
- Verser le tout dans une casserole, ajouter le cube de bouillon émietté, puis recouvrir de deux volumes d'eau. Porter à ébullition pendant 15 min.
- Retirer le brin de romarin, et mixer finement le contenu de la casserole.
- Verser la crème de champignons dans des bouteilles ou des bocaux. Essuyer le bord des récipients à l'aide d'un linge propre, fermer les couvercles et enclencher les goupilles.
- Déposer les bocaux dans la marmite, le robot, ou dans le stérilisateur. Caler des linges pour empêcher les chocs entre les récipients pendant la stérilisation.
- Ajouter un grand volume d'eau de sorte à recouvrir entièrement les pots.
- En robot cuiseur sous pression, limiter l'apport d'eau aux trois quarts de la hauteur des récipients.
- En marmite et stérilisateur électrique, couvrir et porter le tout à ébullition, puis compter 1 h de cuisson à petit bouillon (min. 100 °C).
- En robot cuiseur, lancer une cuisson sous pression pour 40 min.
- Retirer les récipients de l'eau à l'aide d'une pince, puis les laisser refroidir sur le plan de travail.

Après complet refroidissement, dégoupiller la charnière métallique ou dévisser le couvercle des terrines. Si le bouchon en verre ou l'opercule métallique reste parfaitement collé au récipient, la stérilisation est réussie. Ne jamais conserver un bocal souillé au niveau du couvercle.

- Entreposer les récipients dans un endroit tempéré, sans lumière directe du soleil.

Astuces

Au moment de servir cette soupe, ajoutez une cuillerée de crème fleurette et une pincée de muscade dans chaque bol

