

LA SOLUTION
EST DANS L'ASSIETTE!
CONSUMONS DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON!

#LEDEFI

N°4

JE PRÉPARE DES BOCAUX DE SAISON

Pour consommer nos fruits et légumes préférés toute l'année, il existe de nombreuses astuces. Préparer de délicieux bocaux ou congeler des fruits et légumes frais et de saison sont d'excellents moyens pour pouvoir les consommer toute l'année, même quand ce n'est plus la période de production !

PASSER À L'ACTION

6 étapes pour préparer son bocal maison

- 1 Utiliser des fruits et légumes frais, de saison et de bonne qualité.
- 2 Choisir un bocal de la bonne taille.
- 3 Stériliser le bocal et son couvercle en l'immergeant pendant 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Le laisser sécher, retourné sur un linge propre.
- 4 Remplir le bocal avec la préparation (ratatouille, tomates séchées, pêches au sirop, poivrons marinés, etc.).
- 5 Une fois fermé, stériliser à nouveau le bocal dans un faitout à l'eau bouillante (le temps varie selon les préparations).
- 6 Etiqueter le bocal en précisant le contenu et la date de confection.

CONGELER SES FRUITS ET LÉGUMES POUR LES CONSERVER !

Un autre moyen pour manger des fruits et légumes de saison toute l'année est la congélation. Facile et rapide, il est possible de congeler la plupart des fruits et légumes sous forme de purée, de compote, de soupe ou bien sûr en morceaux.



#LEDEFI DE LA SEMAINE :

Cette semaine, je prépare au moins un bocal avec des fruits ou des légumes de saison que je consommerai plus tard dans l'année !

ALLER • LOIN

#LES AVIEZ VOUS ?

Le vinaigre et l'huile d'olive sont des conservateurs naturels. Ils peuvent être utilisés pour préparer respectivement des pickles (ex : cornichons, radis, etc.) ou des plats marinés (ex : tomates, aubergines, ail, etc.).

La plupart des légumes doivent être blanchis avant leur congélation afin de supprimer le développement d'enzymes lors de la décongélation. Pour cela, il suffit de faire bouillir les légumes pendant 3 minutes environ, puis de les plonger immédiatement dans l'eau glacée ou très froide pendant la même durée. Il est indispensable de bien les sécher avant la congélation.