

Conserver ses récoltes collection de recettes

C'EST LE TEMPS DES RÉCOLTES OU PRESQUE !

Par Elisabeth A. Duguay

J'ai débuté à jardiner pour le plaisir et pour passer plus de temps à l'extérieur tout en oubliant pour un moment les tracas quotidiens. Bref, une vraie thérapie à petit prix !

Le jardinage m'a alors permis de déguster des légumes et des fruits frais, tout comme j'en avais mangé durant mon enfance et bien sûr, avec le succès de mes récoltes est venue l'ambition d'agrandir mon jardin et donc augmenter mes récoltes.

Après le défi de réussir à cultiver par moi-même est venu celui de conserver mes précieux fruits et légumes le plus longtemps possible. Étant donné que je n'ai pas de chambre froide et que mon frigo n'était pas assez grand, j'ai alors assisté à diverses formations/ateliers, je me suis procuré le guide de mise en conserve domestique Bernardin et finalement parcouru le web pour trouver des recettes et trucs simples, rapides et surtout faciles à faire.

Vous trouverez dans ce bulletin une collection de recettes que j'ai trouvées mais qui m'ont aussi été partagées par des jardiniers du Regroupement.

Bonne récolte et n'oubliez pas de partager vos expériences sur nos comptes Facebook et durant nos rencontres régionales.

Rendez-vous sur www.rjepa.ca pour le guide de recettes complet de 30 pages incluant confitures, conserves, etc...

Sur le site web du Regroupement vous retrouverez les vidéos :

- Conservation sous pression
- Conservation par déshydratation
- Conservation à l'eau bouillante
- Conservation légumes et petits fruits

www.rjepa.ca

infoRJEPA@gmail.com

Facebook public : Regroupement des jardiniers écologiques de la Péninsule acadienne – RJÉPA

Facebook privé (membres) :
Regroupement des jardiniers de la
PA 2020-2021

Beurre de fraises et rhubarbe

2 tasses (500 ml) de rhubarbe coupée en dés
2 tasses (500 ml) de fraises coupées en quartiers
2 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de sirop d'érable (ou de miel)
1/4 de tasse (65 ml) de cassonade
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
1 bâton de cannelle
pincée de sel

1. Dans un chaudron, placez vos fraises en quartiers avec le sucre et laissez macérer quelques minutes.
2. Pendant ce temps, couper votre rhubarbe et mettre de côté.
3. Piller les fraises afin d'en faire sortir le jus.
4. Combinez les fraises, la rhubarbe et le reste des ingrédients dans le chaudron.
5. Porter à ébullition. Lorsque ça bout, baissez le rond à LOW et laissez mijoter pendant 2 à 3 heures.
6. Vous ne devez plus reconnaître les fruits et le beurre doit épaissir.
7. Essayez sur une toast, si ce n'est pas assez sucré, ajoutez du sucre et laissez mijoter quelques minutes de plus en mélangeant.
8. Se conserve plusieurs semaines dans le frigo ou plus longtemps encore dans les pots Masson.

Beurre à l'ail maison

1/2 tasse de beurre ramolli
1 gousse d'ail émincée
1/4 de cuillère à thé de sel d'oignon
1/2 cuillère à thé de persil séché

1. Battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Utiliser sur le bon pain baguette.
3. Le beurre se conserve plusieurs semaines au frigo et peut aussi être congelé.

Beurre aux herbes et à la fleur d'ail

1 lb de beurre non salé, ramolli à la température de la pièce
1/2 tasse (125 ml) de fleur d'ail haché finement
2 cuillères à soupe de persil frais
1 cuillère à soupe de basilic frais
Quelques gouttes d'huile d'olive

1. Faites ramollir la fleur d'ail avec l'huile d'olive dans une casserole à feu doux. Celle-ci ne doit pas brunir, seulement ramollir.
2. Mélanger le beurre avec l'ail et les herbes. Bien mélanger.
3. Envelopper avec une pellicule de plastique et conserver au réfrigérateur.



Bouillon de légumes

Carottes, céleris, oignons, ail, fines herbes, patates, patates douces, champignon, navet, etc.

Eau

Sel, poivre, épices au goût

1. Ramasser tranquillement vos légumes inutilisés et les mettre dans un grand sac ziplock au congélateur.
2. Lorsque vous avez suffisamment de restants de légumes pour remplir la moitié d'un grand chaudron, c'est le temps de commencer.
3. Mettre vos légumes dans un grand chaudron.
4. Ajouter de l'eau pour tout juste couvrir vos légumes.
5. Portez à ébullition et ensuite laissez mijoter pendant 1 heure.
6. Assaisonner de sel, poivres et épices au goût.
7. Passez au tamis pour retirer les légumes.
8. Mettre dans des pots Masson et congeler.
9. Faites attention de laisser suffisamment d'espace dans le pot Masson afin de prévoir l'expansion du liquide.

Compote de poires

8 à 10 poires

1/4 de tasse (65 ml) d'eau

2 cuillères à thé de jus de citron frais

1 cuillère à thé de cannelle moulue

1/2 cuillère à thé de gingembre moulue

1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille

1. Peler et enlever le cœur des poires. Coupez en quartiers.
2. Combinez tous les ingrédients dans un grand chaudron.
3. Porter à ébullition à feu élevé, réduire et laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes.
4. Utilisez un mélangeur afin de réduire en purée.
5. Vous pouvez le conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur, au congélateur ou en faire la mise en conserve...



Compote de pommes et fraises en conserves

6 lb (2.73 kg) de pommes

1 lb et demi (680 grammes) de fraises équeutées

Le jus d'un citron

1 tasse (250 ml) d'eau

1. Épluchez et enlever les pépins dans les pommes. Couper les pommes en 8 en mettre dans un gros chaudron.
2. Ajouter les fraises, le jus de citron et l'eau.
3. Porter à ébullition, puis réduire afin de laisser mijoter pendant 20 minutes. Mélanger fréquemment.
4. Écraser avec un pile patate.
5. Mettre dans des pots Mason de 500 ml et sceller dans un bain d'eau bouillante pendant 25 minutes.
6. Vous pouvez aussi congeler.



Compote de rhubarbe

4 tasses de rhubarbe coupée en cubes

1/2 tasse (125 ml) de miel

1 cuillère à thé de vanille

1 cuillère à soupe de jus d'orange ou de citron

1. Ajouter la rhubarbe et le miel dans un chaudron de taille moyenne. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que ça devienne tendre. Mélanger de temps en temps pour pas que ça colle.
2. Ajouter la vanille et le jus d'orange. Écraser les gros morceaux avec un pile-patates jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée
3. Utiliser comme garniture ou mettre dans des pots.