



Des légumes d'été ... toute l'année !



Malgré cette saison terriblement difficile et le manque de tomates nous recevons enfin la récompense de plusieurs mois de dur labeur. Courgettes, haricots (beaucoup de haricots !), aubergines, poivrons... la nature est généreuse et les paniers de légumes aussi ! Il est même parfois difficile de gérer cette abondance. Comment faire pour exploiter au mieux 100% de ces bons légumes gorgés de soleil et surtout en profiter le plus longtemps possible ? Car c'est bien en hiver qu'on rêve d'une belle assiette de haricots ou d'une ratatouille faites avec les courgettes, les poivrons et aubergines de l'été !

L'option numéro une et la plus rapide est la conservation des légumes au naturel, prêts tre transformés, assaisonnés et cuisinés plus tard selon les envies et les besoins. Pour cela il est préférable de choisir les légumes les plus frais et de ne pas attendre avant de les préparer la conservation. Cette option est idéale si vous avez un emploi du temps chargé que vous ne voulez pas perdre les beaux légumes de votre panier. La deuxième option qui consiste à stocker des légumes déjà cuisinés demande plus de temps et de courage mais quel plaisir de pouvoir préparer un repas en quelques minutes plusieurs mois plus tard grâce aux conserves de l'été ! Exemples : ratatouille, coulis de tomates, soupes, caviar de légumes et délices en tous genres... Mais quel procédé de conservation choisir ? Commençons par les deux méthodes les plus connues. La plus ancienne qui tait largement pratiquée par nos grands-parents, c'est la stérilisation ou plutôt l'appertisation. Car cette technique a été inventée par Nicolas Appert, un confiseur français en...1785. Il s'agit de détruire grâce à la chaleur toutes les bactéries et toxines des légumes. Qui plus est cette technique protège les légumes de « pollutions » extérieures puisqu'ils sont enfermés hermétiquement dans leur récipient, en principe des bocaux et gardent leurs vitamines et minéraux. Cette technique un peu désuète revient la mode grâce à des marques comme Le Parfait ou Weck qui ont su moderniser leurs produits. Le principe est simple : vous préparez les légumes (éplucher, détailler, équeuter et blanchir) puis vous les mettez dans des bocaux fermés avec un caoutchouc neuf. Vous placez ensuite ces bocaux dans un stérilisateur (ou un autocuiseur) pendant une durée variable selon le produit que vous stérilisez. Les conserves doivent être maintenues à 112 degrés pendant plus d'une demi-heure si vous utilisez un autocuiseur et plus de 2 heures en stérilisateur. Il suffit ensuite de laisser refroidir le stérilisateur avant d'en retirer les bocaux. Les bocaux sont ensuite entreposés dans le noir, idéalement au frais. Ce sont les principes de base de la stérilisation mais il existe de nombreuses variantes en fonction des légumes à conserver. Je vous conseille le site internet de la marque française Le Parfait qui regorge de précieux conseils et de nombreuses recettes pour réussir la stérilisation de vos conserves. L'autre méthode vedette de conservation des légumes, c'est bien sûr la congélation. Elle est beaucoup plus simple à mettre en œuvre que la précédente, quelques boîtes adaptées ou même tout simplement des sachets de congélation suffisent. Procédé plus moderne, la congélation permet toutes les fantaisies. La plupart des légumes se prêtent à la congélation soit crus, soit cuits, notamment en plats préparés. La congélation n'a de limite que celle de votre imagination ! Par contre, votre congélateur risque d'être très vite rempli. Les deux techniques (stérilisation et

congélation) sont complémentaires. Le vinaigre et l'huile sont également d'excellents moyens de conservation. Avec le vinaigre, le plus connu concerne les cornichons ou les oignons blancs, mais on peut le pratiquer aussi avec des mini-légumes tels que des petites têtes de choux fleurs, brocolis, carottes... Cela vous donnera ce que les anglais appellent des pickles. L'huile s'adapte surtout aux tomates séchées, aubergines au naturel, poivrons grillés... Le plus important est d'utiliser un vinaigre ou une huile de très bonne qualité!

Quelques astuces : -

pour congeler les légumes au naturel nettoyez-les (éplucher, équeuter, détailler...) placez-les plat côte à côte sur un plateau et mettez-les au congélateur pendant 12h. Ensuite récupérez les morceaux congelés et glissez-les dans un sac de congélation. Cela permet, l'hiver de prélever la quantité précise de légumes dont vous avez besoin. - pour un coulis de tomates rapide et délicieux coupez en morceaux grossiers les tomates sans les éplucher ou épiner, jetez les dans une grande marmite, salez/poivrez et laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps. Il vous suffira d'utiliser un mixeur à bras pour obtenir une consistance parfaite. Selon vos envies vous pouvez y ajouter des herbes, des oignons, des poivrons ou même un reste de ratatouille maison pour une sauce parfumée et onctueuse !