



**LA CUISINE D'ici**

VERONIQUE BOUTILLIER DE SAINT-ANDRE

# CONSERVES

## Un régal en bocal

**B**ocaux, confitures, chutneys, sirops, coulis... Avec Franck Schmitt, découvrez toutes les méthodes de conservation. Il vous apporte son aide avec des conseils, des techniques expliquées pas à pas et 110 recettes pour profiter toute l'année des largesses du jardin. Vous apprendrez à préserver les fruits et légumes dans le vinaigre, l'huile, le sucre, le sel. Lorsque l'hiver pointera son nez, vous serez fiers de vos bocaux aux multiples couleurs, alignés sur les étagères de votre cuisine ou à la cave, à l'abri de la lumière pour ne pas altérer vos divines préparations. Petite astuce : pour coller les étiquettes sur les pots, badigeonnez-les de lait en guise de colle, elles s'enlèveront plus facilement.

**CONSERVER LES FRUITS ET LES LÉGUMES**  
Bocaux, conserves, coulis, confitures...  
Franck Schmitt

*Cuisine d'aujourd'hui* **ULMER**

**Conserver les fruits et les légumes**, de Franck Schmitt, 22 €, Ed. Ulmer

### PETIT DEJEUNER

#### Confiture de tomates vertes

**ici Paris**

### APERITIF

#### Tapenade d'olives noires aux herbes

**ici Paris**

### CONDIMENT

#### Chutney de figes

**ici Paris**



## Confiture de tomates vertes

Recette et photo extraites de l'ouvrage *Conserver les fruits et les légumes*, de Franck Schmitt, éditions Ulmer.

- 1 Lavez les tomates, essuyez-les et ôtez les pédoncules. Coupez les tomates en 4 et placez-les dans un saladier avec le sucre et le zeste de citron. Mélangez et laissez mariner au réfrigérateur toute la nuit.
- 2 Versez dans une casserole et faites cuire 10 à 15 min. Arrêtez la cuisson lorsque les tomates deviennent translucides et que la texture épaissit. Versez dans des pots à confiture préalablement stérilisés.
- 3 Fermez les pots et retournez-les jusqu'à refroidissement. Stockez dans un endroit sombre.

- POUR 2 BOCAUX**
- 500 g de tomates vertes
  - 500 g de sucre gélifiant
  - 1 zeste de citron non traité

**A savoir** Au petit déjeuner, ou avec du fromage de chèvre, la confiture de tomates vertes est un régal.



### ET ON BOIT QUOI ?

Le riesling grand cru Altenberg 2011, cave du roi Dagobert. Une belle complexité aromatique et un nez fruité qui développe des notes de pêche et de pamplemousse. Entre 11 et 16 €, GMS

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération*



## Chutney de figues

Recette et photo extraites de l'ouvrage *Conserver les fruits et les légumes*, de Franck Schmitt, éditions Ulmer.

- 1 Lavez les figues, faites-les sécher. Equeutez-les et coupez-les en 4.
- 2 Epluchez et coupez l'oignon. Faites-le cuire doucement dans 2 cuil. à s. d'eau jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez vos morceaux de figues.
- 3 Placez le sucre, et faites cuire pendant une dizaine de minutes en mélangeant fréquemment. Ecumez.
- 4 Ajoutez ensuite le vinaigre, les épices, et laissez chauffer à feu doux en mélangeant doucement de temps en temps pendant une quarantaine de minutes. A la fin de la cuisson, votre préparation doit avoir l'aspect d'une confiture.
- 5 Répartissez le chutney dans des pots stérilisés.

- POUR 2 BOCAUX**
- 400 g de figues mûres
  - 1 oignon rouge
  - 150 g de sucre en poudre
  - 1 dl de vinaigre de pomme
  - 1 pincée de muscade
  - 1 pincée de sel
  - poivre

**A savoir** Le chutney de figues se marie à merveille avec du foie gras ou des fromages à pâte dure.



### ET ON BOIT QUOI ?

Le banyuls blanc Fontaulé 2013, terres des Templiers. Pour ses parfums de poire Williams, badiane et épices douces auxquels s'ajoute de notes de fruits blancs. 15 €, [www.terresdestempliers.fr](http://www.terresdestempliers.fr)

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération*

## TESTÉ ET APPROUVÉ !

Disponibles en plusieurs tailles, les bocaux **Le Parfait** conserveront vos fruits et légumes. 6 bocaux de 0,5 l : 13,40 €, [www.leparfait.fr](http://www.leparfait.fr)



Belle au bois est la nouvelle infusion **Bonneterre**, aux notes de fleurs bleues, tilleul et mûres des bois. A partir de 4,60 €, magasins bio



Découvrez le muesli sans gluten **Evernat** au sarrasin et fruits rouges. A partir de 5,40 €, magasins bio



**Tartare** innove avec une nouvelle recette d'oignon rouge et coriandre, riche en saveurs. A partir de 1,75 €, GMS



**Entremont** élargit son offre avec le fromage des Pyrénées Ossau-Iraty, au lait de brebis. A partir de 2,95 €, GMS.



## Tapenade d'olives noires aux herbes

Recette et photo extraites de l'ouvrage *Conserver les fruits et les légumes*, de Franck Schmitt, éditions Ulmer.

- 1 Epluchez l'ail.
- 2 Mixez finement ensemble les olives, les câpres, l'ail, l'huile d'olive et les herbes égrainées avec un filet de jus de citron.
- 3 Ajoutez un peu d'huile d'olive si la texture est trop sèche.
- 4 Vous pouvez ajouter un ou deux filets d'anchois dans la tapenade si vous la trouvez trop fade.

- POUR 6 PERSONNES**
- 300 g d'olives noires dénoyautées
  - 1 gousse d'ail
  - 1 cuil. à café de câpres
  - 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
  - 1 branche de romarin
  - 1 branche de thym
  - 1 citron

**A savoir** Les olives ne peuvent pas se consommer crues ; elles doivent avoir été conservées préalablement en saumure ou dans l'huile d'olive. Les olives vertes se récoltent en automne, et les noires, complètement mûres, en janvier. Selon la légende, celles-ci doivent avoir pris un bon coup de froid pour être parfaites !



### ET ON BOIT QUOI ?

Le crémant d'Alsace bio de la cave du roi Dagobert. Pour sa lumineuse robe et son premier nez de fruits secs qui laisse la place à des notes d'agrumes. Idéal à l'apéritif. 9 €, GMS

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération*