



Les recettes du groupe des *Conserve*s *des 4 saisons en balade*

Association Belle Rive
3 rue du Cormier - 17100 SAINTES
05 46 92 93 12 / cs.bellerive@orange.fr



Conserves des 4 saisons en balade

Présentation du projet :

Le projet « Les Conserves des 4 saisons en balade » est né en 2008, à l'occasion des Animations en Pied d'Immeuble, en discutant autour des confitures, et s'est développé peu à peu à partir de là. C'est le plus ancien projet de l'association. Il concerne aujourd'hui une douzaine de personnes, dont certains sont là depuis le début, et d'autres beaucoup plus récents.

Le nom du projet découle d'une envie de transformer les produits de saisons et d'apprendre à connaître les producteurs locaux. Il s'agit aussi de redonner envie aux habitants de faire une cuisine plus élaborée, en reproduisant chez soi ce qui a été fait en groupe.

A Belle Rive, nous sommes accompagnés et pouvons avoir un soutien logistique (local, matériel mis à disposition). L'animateur est un filet de sécurité qui peut rappeler les objectifs et le cadre. Il a un rôle de guide dans la réflexion, sur la préparation et les bilans. Il est aussi l'interlocuteur entre les partenaires extérieurs (Maire, Abbaye aux Dames, Logis...) et le groupe.

Le projet est aussi l'occasion de prendre des responsabilités et de s'autoorganiser conformément au projet social de l'association.

Nous espérons que ce livret vous donnera envie de nous rejoindre !

Quelques règles pour stériliser en toute sécurité

La stérilisation :

C'est un moyen de conserver des aliments, une technique visant à éliminer les germes.

Stériliser en toute sécurité :

- Se laver les mains avant et après manipulation des aliments et des bocaux.
- Utiliser des bocaux propres et secs
- Utiliser des joints (caoutchouc) neufs à chaque fois, les ébouillanter 2 minutes et bien les sécher dans un torchon propre.
- Lors de la mise en bocal de la préparation, veiller à bien essuyer les rebords et les couvercles intérieurs et à ne pas « trop » remplir les bocaux
- La languette du bocal doit être correctement positionnée (pas au niveau de la fermeture) : fermer doucement mais fermement.
- Positionner les bocaux dans le stérilisateur (suivant contenance des bocaux et du stérilisateur) et mettant les crochets et un poids pour éviter qu'ils ne s'entrechoquent.
- Couvrir les bocaux d'eau (le niveau doit dépasser de 3 cm le dernier bocal).
- Mettre à chauffer le stérilisateur : la stérilisation démarre quand la température indiquée est atteinte (temps et température variable en fonction de la préparation).

Préparation	Température	Durée de stérilisation
Pâte de campagne Merlu (préparation mise crue dans le bocal)	100°C	3 heures
Pâté de tête blanquette de dinde lapin chasseur rillettes de maquereau (mise en bocal de la préparation déjà cuite)	100°C	1 heure 30

NB : pour les confitures (il faut au moins la moitié du poids des légumes ou fruits en sucre) on peut utiliser un autre procédé (cf. recette plus loin).

- Une fois les bocaux totalement refroidis (il faut attendre plusieurs heures), nommer et dater les bocaux.
- Ne pas oublier de déguster avant 3 ans

FROMAGE DE TÊTE À L'ANCIENNE

(pour stérilisation)

INGRÉDIENTS

Pour 50 personnes : préparation 7 min., cuisson 180 min.

- 1 tête de porc, 1 langue de porc, 2 pieds de porc
- 300 gr d'oignons (1 piqué de 3 clous de girofle)
- 500 gr de carottes, 1 poireau, 250 gr de navets
- 1 bouteille de vin blanc sec, 1 bon verre de cognac
- Sel, poivre, 1 bouquet garni, 2 feuilles de laurier



PRÉPARATION

1. Bien laver la tête, les pieds, la langue. Dans une grande marmite, mettre la tête, les pieds, la langue, le vin blanc, les légumes, couvrir d'eau.
2. Cuire à feu doux en écumant au début de l'ébullition. On peut retirer les légumes au bout d'une heure ou les laisser. Il faut que la chair se détache facilement des os (au bout de 3 heures environ).
3. Retirer la viande de la marmite et désosser la tête. Hacher toute la viande grossièrement au couteau, y compris les oreilles, en en récupérant le maximum. Trancher la langue en petits morceaux. Couper les légumes en petits morceaux et les ajouter à la viande pour donner de la couleur à la tranche.
4. Réserver la viande. Réduire le bouillon de cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un litre environ. C'est important car c'est le bouillon qui assure la tenue de la terrine
5. Remettre la viande à cuire 10 mn avec le bouillon réduit (cela améliore sensiblement la conservation, car la viande a été manipulée). Ajouter 1 verre de cognac (facultatif) et rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu.
6. Mettre en bocaux et stériliser 1h30.

RILLETTES DE MAQUEREAUX

(pour stérilisation)

Préparation : 30 min cuisson 5 min stérilisation 1h30

INGRÉDIENTS

Pour 12 personnes

- 1 kg de maquereaux
- Faire un court bouillon avec : thym, laurier, gros sel, grains de poivre, vin blanc.



PRÉPARATION

1. Faire bouillir le court-bouillon pendant 15 min environ.
2. Plonger les maquereaux 5 min suivant la grosseur. Sortir les maquereaux, enlever la peau, les arêtes, pour ne garder que la chair.
3. Faire des petits morceaux avec la chair.
4. Remplir les bocaux, bien nettoyer le bord du pot, fermer et faire stériliser pendant 1h30min.

À L'OUVERTURE DU BOCAL

Vous pouvez assaisonner avec :

Ciboulette ou estragon coupés finement

Crème fraîche épaisse

Moutarde

Sel, poivre à votre goût

BLANQUETTE DE DINDE L'ANCIENNE

(pour stérilisation)



INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 kg de viande osso bucco de dinde
- 175 gr petits champignons de Paris équeutés
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 75 gr de beurre
- Sel, poivre fraîchement moulu
- 2 carottes moyennes épluchées, coupées en tronçons de 2,5 cm
- 2 oignons épluchés, dont 1 piqué de 2 clous de girofle
- 1 bonne pincée thym ou mélange d'herbe
- Bouquet composé de persil, céleri, 1 feuille de laurier
- 20 petits oignons

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites bouillir les champignons dans le jus de citron, l'eau, 15 gr de beurre, un peu de sel et de poivre, pendant une minute à couvert.
2. Disposez les morceaux de viande dans une cocotte de sorte qu'ils prennent le minimum de place. Laissez les champignons en attente ; versez leur liquide de cuisson sur la viande et suffisamment d'eau pour la recouvrir de plus de 1 cm.
3. Salez, portez à ébullition et écumez de 2 à 3 fois, en ajoutant de petites quantités d'eau froide chaque fois que le liquide recommence à bouillir. Mettez les carottes, oignons moyens, le thym ou les herbes et le bouquet garni, en veillant à ce que tout soit bien immergé ; réglez la flamme pour maintenir un frémissement, couvrez la cocotte et laissez mijoter 1 heure et demie.

4. Pendant ce temps, placez les petits oignons avec 30 gr de beurre dans une casserole assez large pour les contenir en une seule couche. Salez, poivrez, couvrez la casserole et laissez-les cuire à feu doux pendant 15 mn environ en les remuant de temps en temps. Ils doivent être mous et blonds.
5. Après avoir retiré du feu la cocotte qui contient la viande, filtrez le jus de cuisson au-dessus d'un bol. Enlevez les 2 oignons et le bouquet, laissez-en attendre le bol de liquide. Remettez la viande et les carottes dans la cocotte, ajoutez les champignons, les petits oignons, couvrez. Dégraissez avec soin la surface du liquide de cuisson. Mettre en bocaux viande, légumes, bouillon et stérilisez pendant 1h30.

À L'OUVERTURE DU BOCAL

- 1 cuillère à soupe de farine
- 5 cuillères à soupe crème fraîche épaisse
- Noix de muscade fraîchement râpée
- Jus de citron
- Persil haché
- 3 jaunes d'œufs

Dans une casserole, préparez un roux de la façon suivante : faites fondre à feu doux le reste du beurre, ajoutez la farine et laissez cuire 1 mn environ en tournant, sans lui laisser le temps de brunir.

Versez le liquide de cuisson de la viande en une seule fois ; fouettez jusqu'à ébullition. Baissez le feu de façon à maintenir un frémissement, la casserole découverte, pendant 20 mn environ ; retirez la fine pellicule grasse qui se forme à la surface.

Lorsque le roux a légèrement épaissi, versez-le sur la viande et les légumes et laissez mijoter, à couvert, pendant 30 mn environ.

Dans une terrine, mélangez la crème et les jaunes d'œufs. Ajoutez un peu de poivre et de noix de muscade râpée ; en tournant, incorporez lentement une louche de sauce puis, hors du feu, mélangez le tout au contenu de la cocotte. Remettez à feu moyen sans bouillir, en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Pressez quelques gouttes de jus de citron ; goûtez et rajoutez-en si nécessaire. Saupoudrez de persil haché et servez avec du riz.

On peut remplacer la dinde par des cuisses de poulet ou de la viande de veau.

LAPIN CHASSEUR

Préparation : 15min. Cuisson : 45min.

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 1 lapin de 1,200 kg
- 2 oignons
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 verres de vin blanc
- Sel, poivre, muscade
- 200 gr de champignons de Paris
- 100 gr de poitrine demi-sel
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- 1 cuillère à soupe rase de beurre
- 1 cuillère à soupe de persil haché



PRÉPARATION

1. Faites couper le lapin par votre fournisseur.
2. Coupez le lard en lardons, mettez-les dans la cocotte à feu modéré. Faites-le dorer à feu modéré pour que le gras ne brûle pas et ajoutez oignons, échalotes, et ail haché.
3. Dès que leur arôme se développe, mouillez avec le vin blanc et 1 verre d'eau.
4. Ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez, muscadez. Amenez à ébullition, baissez le feu, couvrez.
5. Faites mijoter 30 min. avant d'ajouter les champignons coupés en 4. Laissez cuire doucement encore 15 min.
6. Mettez en bocaux pour stériliser pendant 1 heure 30.

À L'OUVERTURE DU POT

Au moment de servir, maniez le beurre et la farine et ajoutez-les par fractions dans la sauce hors du feu.

Faites bouillir la sauce pour la velouter.

CONFITURE DE COURGETTES

INGRÉDIENTS

- 3 kg de chair de courgettes
- 1,8kg de sucre cristallisé
- Le zeste des citrons
- Le jus de deux citrons
- Parfum au choix



PRÉPARATION

1. Lavez les courgettes, épluchez, videz pour enlever les pépins.
2. Coupez les courgettes en bâtons puis en lamelles très fines, les mettre dans un récipient allant sur le feu. Ajoutez 4 verres d'eau et porter à ébullition pendant 15 min. Éteindre le feu. Ajoutez le sucre, le zeste des citrons que vous avez râpé avant d'extraire le jus, puis le jus. Laisser macérer jusqu'au lendemain.
3. Le lendemain faire cuire la confiture. Portez à ébullition et laisser cuire 3h30 à 4h, en remuant pour éviter que ça accroche au fond du récipient.
4. Mettre en pots la confiture bouillante. Nettoyer le bord des pots. Fermer au fur et à mesure hermétiquement les pots et les retourner. Ils vont se stériliser grâce à la chaleur de la confiture. Laisser les pots refroidir.
5. Mettre dans un endroit au noir et oublier pendant une dizaine de jours avant de consommer, la confiture n'en sera que meilleure.

VOUS POUVEZ PARFUMER AVEC : un zeste de citron et la moitié d'un autre (citron non traités), 1 zeste d'orange non traitée, de la cannelle en poudre, de la vanille en poudre, ou des noix, noisettes, abricots secs, ou autre suivant votre goût.

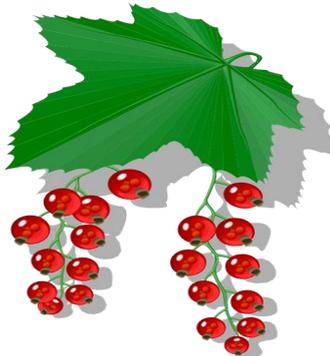
CONFITURE DE FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

- Fruits en mélange : mûres, cassis, groseilles, framboises
- Pour 1 kg de fruits : 850 gr de sucre cristallisé

PRÉPARATION

1. Mettre les fruits dans le récipient avec un peu d'eau.
2. Faire cuire 20 à 30 min.
3. Passer au moulin à légumes pour épépiner, plusieurs fois si nécessaire.
4. Peser le jus ainsi obtenu, ajouter le sucre en conséquence (au moins la moitié du poids).
5. Remettre sur le feu et cuire 50 mn à 60 min.
6. Mettre un peu de confiture sur une assiette froide, si la confiture ne coule pas ou peu, elle est cuite.
7. Mettre en pot bouillant, mettre le couvercle, retourner, et laisser refroidir.
8. Le pot ouvert, conserver au réfrigérateur, car il n'y a pas de conservateurs.



SIROP DE FRUITS ROUGES

- Ne pas jeter les pépins des fruits.
- Mettre ceux-ci dans un récipient, couvrir d'eau et faire bouillir 20 min environ.
- Passer au moulin à légumes ou au chinois pour épépiner.
- Peser le jus, et ajouter le sucre soit : 850 gr pour 1 litre.
- Laisser cuire 50 à 60 min.
- En cours de cuisson, si celui-ci donne une apparence épaisse, ajouter de l'eau et continuer la cuisson.
- Mettre encore bouillant en petit bocaux, et procéder comme pour la confiture.
- Consommer ce sirop comme celui du commerce.
- Le pot ouvert, conserver au réfrigérateur, car il n'y a pas de conservateurs.

GATEAU UKRAINIEN AU MIEL

Pour un gâteau de 18 cm de diamètre (4 à 6 personnes)

INGRÉDIENTS

- Miel liquide 25 cl réchauffé au bain-marie, non bouillant
- Gros œufs 3 (ou 4 moyens) battus en omelette
- 175 gr de farine
- Levure en poudre 1 cuillère à café

PRÉPARATION

1. Battez le miel chaud jusqu'à ce qu'il mousse et ajoutez les œufs, la farine, et la levure.
2. Faites cuire dans un moule beurré au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) de 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson au bout de 15 mn : le gâteau est cuit quand il se détache du moule.
3. Démoulez-le immédiatement sur du papier sulfurisé et laissez-le refroidir.
4. Conservez-le dans une boîte en fer hermétique pendant au moins une journée avant de le servir.

