



Pots sur le **pouce**

Livre de recettes

**Pour faire des réserves en pot Mason au congélateur
avec les légumes de saison et de bons petits plats**



**Les capsules vidéos des recettes
qui suivent sont disponibles sur le site
www.cosmoss.qc.ca/matapédia**

**Elles ont été réalisées par la TVC de la Vallée de la Matapédia
avec la collaboration de Moisson Vallée Matapédia**

Les recettes sont inspirées de la Fondation Olo, Ricardo et Télé-Québec

Table des matières



**Betteraves marinées et
Betteraves congelées en morceaux**4



Soupe aux légumes6



Potage de carottes8



Chili con carne 10



Sauce à spaghetti 12



**Confiture aux petits fruits et
Fruits frais congelés** 14

Betteraves marinées

Ingrédients

- 5 lbs de betteraves
- 1/4 de tasse de vinaigre blanc
- 1/4 de tasse de sucre blanc

Préparation

Étape 1 :

- Placer les betteraves dans une casserole
- Couvrir d'eau et amener à ébullition
- Cuire à couvert pendant environ 1h

Étape 2 :

- Plonger les betteraves dans l'eau froide
- Éplucher les betteraves avec les doigts
- Couper les betteraves en morceaux

Étape 3 :

- Mettre en pot les morceaux
- Mélanger 1 tasse de jus de cuisson avec le vinaigre et le sucre
- Couvrir les betteraves avec le mélange. Faites attention à ne pas trop remplir le pot
- Bien essuyer le rebord du pot
- Bien sceller le couvercle

Laisser tiédir et placer au congélateur!

Betteraves en morceaux congelées

Étape 1 :

- Prendre les betteraves cuites coupées en morceaux
- Les disposer en une seule couche sur une plaque tapissée de papier parchemin

Étape 2 :

- Mettre au congélateur de 30 à 60 minutes

Étape 3 :

- Lorsque les betteraves sont congelées, les transférer dans des sacs de congélation
- Bien sceller et remettre sans tarder au congélateur



La recette proposée n'utilise pas la mise en conserve par stérilisation.

La congélation est la méthode de conservation suggérée.

BONUS

J'ai apprécié cette recette :



Mes notes pour une prochaine fois :

Capsule vidéo sur internet

**Cette recette est disponible sur Youtube
à l'adresse suivant :**

<https://youtu.be/2XUDW60XAU8>



Soupe aux légumes

Ingrédients

- 4 tasses de légumes en cubes au choix : oignon, poireau, carottes, rutabaga, haricots, chou, maïs, pois verts, céleri, poivron, etc.
- 2 c. à thé d'herbes séchées au choix : origan, thym, persil, basilic
- 1 c. à soupe de moutarde en poudre (facultatif)
- 1/4 de tasse d'orge perlé
- 8 tasses de bouillon de poulet

Préparation

Étape 1 :

- Éplucher et couper les légumes en morceaux

Étape 2 :

- Dans une grande casserole, mettre les légumes, les épices, l'orge, le bouillon

Étape 3 :

- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter de 20 à 30 minutes.

Étape 4 :

- Mettre en pot
- Faites attention à ne pas trop remplir le pot
- Bien essuyer le rebord du pot
- Bien sceller le couvercle

Laisser tiédir et placer au congélateur!

Vous pouvez aussi ajouter...

- Une boîte de 796 ml de tomates en dés
- Un reste de poulet cuit en morceaux
- Au lieu de l'orge : du riz ou des pâtes



La recette proposée n'utilise pas la mise en conserve par stérilisation.

La congélation est la méthode de conservation suggérée.

Astuces

J'ai apprécié cette recette :



Mes notes pour une prochaine fois :

Capsule vidéo sur internet

**Cette recette est disponible sur Youtube
à l'adresse suivant :**

<https://youtu.be/EFNyYKV7d2A>



Potage aux carottes

Ingrédients

- 1 tasse de patates pelées et coupées en morceaux
- 3 tasses de carottes pelées et tranchées (environ 7)
- 1 petit oignon haché
- 5 tasses de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

Préparation

Étape 1 :

- Éplucher et couper les légumes

Étape 2 :

- Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole
- Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes

Étape 3 :

- Réduire la soupe en purée avec un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

Étape 4 :

- Mettre en pot
- Faites attention à ne pas trop remplir le pot
- Bien essuyer le rebord du pot
- Bien sceller le couvercle

Laisser tièdir et placer au congélateur!

Vous pouvez utiliser...

Pour mettre les légumes en purée, vous pouvez utiliser un mélangeur à comptoir ou à main.



La recette proposée n'utilise pas la mise en conserve par stérilisation.

La congélation est la méthode de conservation suggérée.

Astuce

J'ai apprécié cette recette :



Mes notes pour une prochaine fois :

Capsule vidéo sur internet

**Cette recette est disponible sur Youtube
à l'adresse suivant :**

<https://youtu.be/SZzKlOKQ3xg>



Chili con carne

Ingrédients

- 1 boîte de haricots rouges ou mélangés rincés et égouttés
- 1 boîte de tomates en dés
- 3 cuillères à table pâte de tomates
- 1 poivron rouge ou vert
- 1 oignon
- 1 livre de viande hachée
- 1 cuillère à thé assaisonnement au chili
- Piment fort broyé au goût
- Sel et poivre
- Maïs en grains

Préparation

Étape 1 :

- Faire revenir la viande
- Pendant ce temps, couper les légumes
- Ajouter les légumes à la viande et faire cuire à feu vif environ 5 minutes

Étape 2 :

- Ajouter la boîte de tomates en dés
- Ajouter la pâte de tomates
- Ajouter les épices, le sel et le poivre
- Bien mélanger

Étape 3 :

- Ajouter le maïs en grains
- Ajouter les haricots
- Bien mélanger à chaque étape

Étape 4 :

- Baisser le feu à moyen-vif
- Laisser cuire 20 minutes en brassant régulièrement

Étape 5 :

- Mettre en pot
- Faites attention à ne pas trop remplir le pot
- Bien essuyer le rebord du pot
- Bien sceller le couvercle

Laisser tiédir et placer au congélateur!



La recette proposée n'utilise pas la mise en conserve par stérilisation.

La congélation est la méthode de conservation suggérée.

À savourer avec...

- Fromage râpé
- Pains Naan
- Pains pita
- Tostitos
- Tortillas
- Coquilles à Nachos

Astuces

J'ai apprécié cette recette :



Mes notes pour une prochaine fois :

Capsule vidéo sur internet

**Cette recette est disponible sur Youtube
à l'adresse suivant :**

<https://youtu.be/l7gJQGDUEA4>



Sauce à spaghetti

Ingrédients

- 1 ½ lbs de boeuf haché maigre
- ½ c. à thé de flocons de piment broyé
- 1 ½ lbs de chair de saucisses italiennes douces ou fortes
- 3 oignons, hachés finement
- 4 carottes, pelées et coupées en dés
- 4 branches de céleri, coupées en dés
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 boîte de 398 ml de pâte de tomates
- 2 boîtes de 796 ml de sauce tomate ou tomates en purée
- 2 boîtes de 796 ml de tomates en dés
- 2 tasses de bouillon de boeuf
- 2 c. à thé d'origan séché
- 2 à 3 clous de girofle

Préparation

Étape 1 :

- Dorer la viande avec les flocons de piment broyé
- Ajouter la chair de saucisses

Étape 2 :

- Mettre la viande dans une grande casserole
- Ajouter les légumes
- Faire revenir la viande et les légumes

Étape 3 :

- Ajouter la pâte de tomates
- Ajouter la sauce tomate
- Ajouter les tomates en dés
- Bien mélanger à chaque étape

Étape 4 :

- Ajouter le bouillon de boeuf
- Ajouter l'origan et les clous de girofle
- Remuer à chaque étape

Étape 5 :

- Laisser mijoter 3h en brassant régulièrement

Étape 6 :

- Mettre en pot
- Faites attention à ne pas trop remplir le pot
- Bien essuyer le rebord du pot
- Bien sceller le couvercle

Laisser tiédir et placer au congélateur!



La recette
proposée n'utilise
pas la mise en conserve
par stérilisation.

La congélation est la
méthode de
conservation
suggérée.

J'ai apprécié cette recette :



Mes notes pour une prochaine fois :

Capsule vidéo sur internet

**Cette recette est disponible sur Youtube
à l'adresse suivant :**

<https://youtu.be/LHfg0EkSMT8>



Confiture aux petits fruits

Ingrédients

- 6 tasses de petits fruits lavés et équeutés (fraises, framboises, bleuets, mûres ou groseilles)
- 4 tasses de sucre blanc

Préparation

Étape 1 :

- Déposer les fruits et le sucre dans une grande casserole

Étape 2 :

- Porter à ébullition
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux

Étape 3 :

- Écumer en cours de cuisson si nécessaire

Étape 4 :

- Cuire jusqu'à ce que la confiture épaississe et nappe bien le dos d'une cuillère

Étape 5 :

- Mettre en pot
- Faites attention à ne pas trop remplir le pot
- Bien essuyer le rebord du pot
- Bien sceller le couvercle

Laisser tiédir et placer au congélateur!



La recette proposée n'utilise pas la mise en conserve par stérilisation.

La congélation est la méthode de conservation suggérée.

Astuces

La confiture est-elle prête?

- Placer une petite assiette au congélateur, pour qu'elle devienne froide.
- Déposez une petite quantité de confiture dans l'assiette
- Laisser au congélateur 1 minute
- Idéalement, la confiture doit devenir gélatineuse

BONUS

Fruits frais congelés

Choisir des fruits mûrs (fraises, framboises, bleuets, canneberges, groseilles, rhubarbe)

Laver, trier et assécher les fruits

Étape 1 :

- Couper les fruits si nécessaire

Étape 2 :

- Disposer les fruits en une seule couche sur une plaque tapissée de papier parchemin
- Mettre au congélateur de 30 à 60 minutes

Étape 3 :

- Lorsque les fruits sont congelés, les transférer dans des sacs de congélation
- Bien sceller et remettre sans tarder au congélateur

J'ai apprécié cette recette :



Mes notes pour une prochaine fois :

Capsule vidéo sur internet

**Cette recette est disponible sur Youtube
à l'adresse suivant :**

<https://youtu.be/bxZGVeofUH8>



