



HARICOTS AU NATUREL

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 12 bocaux d'une contenance de 370 ml, il faut :

- 2 kg de haricots
- 30 gr de sel

TEMPS ET TEMPÉRATURE



Les variétés qui se prêtent le mieux à la pasteurisation sont celles qui possèdent une chair abondante et tendre et de petites graines. Les haricots ne doivent donc pas être restés sur pied trop longtemps. Comme les haricots, et particulièrement les faces coupées, brunissent rapidement lorsqu'ils restent à l'air, ils doivent être traités rapidement.

ETAPES.....

1. Equeuter les haricots et les couper à la hauteur du trait maximum de remplissage du bocal (environ 3 cm du bord).
2. Laver les haricots et les égoutter.
3. Préparer le liquide de couverture : saumure composée de 10gr de sel/litre d'eau. Porter 3 l d'eau à ébullition. Ajouter le sel seulement lorsque l'eau bout.
4. Couper les haricots et les blanchir pendant environ 3 minutes dans de l'eau bouillante.
5. Egoutter les haricots blanchis.
6. Dresser les haricots dans les bocaux puis les recouvrir du liquide de couverture.
7. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
8. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
9. Recouvrir les bocaux d'eau.
10. Pasteuriser 120 minutes à 100°C.