

Faire des conserves de fruits dans un four solaire à caisson



« Si je devais n'utiliser mon SBC que pour une seule chose, ce serait pour faire des conserves, » dit Eleonor Shimeall. « Le processus en four solaire est plus simple que les méthodes conventionnelles. Cela me prend environ 10 mn de préparation du bol de fruit frais au bocal placé dans le four. Un bonus supplémentaire : la douce chaleur du soleil ne détruit pas les splendides couleurs du fruit. »



Telle une avocate de la conserve solaire, Eleanor a fait la démonstration "de ce domaine" sans équipements culinaires. Elle a également inclus un chapitre à ce sujet dans son livre: Eleanor's Solar Cookbook (Le livre de cuisine solaire d'Eleanor)

Elle dit qu'elle utilise des bocaux ou des conserves de sauce vendues dans le commerce, qui sont doté d'un couvercle vissé avec un joint en caoutchouc collé à l'intérieur.

Eleanor emploie la méthode "de stérilisation terminale": Commencez par nettoyer les bocaux propres et les couvercles, ajoutez les fruits ou les tomates, du sucre ou du sel et remplissez d'eau jusqu'au col du bocal. Vous devez laisser un espace pour la dilatation des éléments pendant la cuisson. Vissez fermement les couvercles sur les bocaux et mettez-les dans le four solaire. Quand les éléments placés dans le bocal se mettent à bouillir sous le couvercle, le bocal et son contenu sont stérilisés.

Les couvercles à joint en caoutchouc sont conçus pour libérer la vapeur pendant la mise en conserve. Une fois que la bonne température a été atteinte, le contenu du bocal bouillira et s'épanchera sous le couvercle étroitement vissé. Enlevez les bocaux un par un, une fois l'ébullition achevée. Essuyez-les, mettez-les de côté en évitant les courants d'air pour qu'ils refroidissent lentement. Pendant que le bocal refroidit, le couvercle est aspiré vers le bas, formant un vide. Vérifiez chaque bocal refroidi pour vous assurer qu'il est hermétiquement fermé en le tapotant avec une cuillère et obtenant une note sonnante et claire, ou appuyez soigneusement sur le couvercle en vous assurant qu'il ne bouge pas. Si un bocal n'était pas correctement fermé, ajoutez du liquide ou une tomate et refaites cuire. La qualité n'en sera pas altérée.

Seules les plantes acides peuvent être mises en conserve en utilisant le four solaire : fruits, tomates ou leur jus, confitures, gelées. **NE FAITES PAS DE CONSERVES DE VIANDES OU DE LÉGUMES DANS VOTRE FOUR SOLAIRE!!!** Surtout, n'ajoutez pas de branche de persil, le botulisme pouvant se développer sur n'importe quelle nourriture qui n'est pas acide!

This document is published on The Solar Cooking Archive at <http://solarcooking.org/francais/canning1-fr.htm>. For questions or comments, contact webmaster@solarcooking.org