



BETTES AU NATUREL

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 20 bocaux d'une contenance de 370 ml, il faut :

- 4 kg de bettes
- 3 citrons
- 30 gr de sel

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES.....

Préparation des feuilles de bettes

1. Faire chauffer une grande casserole d'eau (6l).
2. Retirer les feuilles des côtés et les laver à l'eau froide.
3. Plonger les feuilles dans l'eau bouillante durant 3 minutes pour les blanchir.
4. Presser les citrons afin d'en récupérer le jus.
5. Faire bouillir 3l d'eau afin de préparer la saumure (mélange d'eau et de sel contenant 10 gr de sel/litre d'eau).
6. Egoutter les feuilles et les presser légèrement pour retirer un peu d'eau.
7. Mettre les feuilles dans les bocaux en tassant bien jusqu'à environ 2,5 cm du bord.
8. Ajouter la saumure ainsi qu'1 cuillère à soupe de jus de citron dans les bocaux pour que le niveau arrive à 2 cm du bord.
9. 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.
10. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
11. Recouvrir les bocaux d'eau.
12. Pasteuriser 90 minutes à 100°C.



BETTES AU NATUREL (SUITE)

ETAPES

Préparation des côtes de bettes

1. Faire chauffer une grande casserole d'eau (6l).
2. Séparer les feuilles et laver les côtes à l'eau froide.
3. Couper les côtes en bâtonnets de \pm 3 cm X 1 cm.
4. Plonger les côtes dans la casserole d'eau bouillante durant 3 minutes.
5. Faire bouillir 3l d'eau afin de préparer la saumure (mélange d'eau et de sel contenant 10 gr de sel/litre d'eau).
6. Egoutter les côtes.
7. Mettre les côtes dans les bocaux en tassant bien jusqu'à environ 2,5 cm du bord.
8. Ajouter la saumure ainsi qu'1 cuillère à soupe de jus de citron dans les bocaux pour que le niveau arrive à 2 cm du bord.
9. 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 le bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
10. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
11. Recouvrir les bocaux d'eau.
12. Pasteuriser 90 minutes à 100°C.

(Source : SAUVAGE A., Goutte à Gotte asbl, Filot, octobre 2014)