

Conserve de haricots verts au naturel

Bonjour à toutes et tous

Aujourd'hui, je vous invite autour d'une série de billets dédiés aux conserves/bocaux maisons. Faciles à réaliser, sains, ils sont devenus depuis quelques années un « incontournable » de mes étés... au point qu'à certains dimanches après midi ouvre un « stand conserve & confiture » dans ma cuisine !

Dans ce billet, je vous présente la méthode de « conservation des légumes au naturel », appliquée aux [haricots verts frais](#) (du jardin). Cette méthode permet de disposer pendant l'hiver de **conserve haricots verts** prêtes à utiliser, 100% maison et naturelles. Idéales pour dépanner ou faire déguster des légumes en hiver alors que vous gourmands rechignent aux betteraves et navets.



(C) AU FIL DU THYM

Conserves haricots verts (avant stérilisation)

Recette : Conserves haricots verts

Saison de la recette : Juillet – Août

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1H 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 kg de haricots verts frais
- 0.5 L d'eau + 2 cuillères à soupe de gros sel (c'est indicatif, et varie selon la forme et le remplissage des bocaux)
- Bocaux de la taille de votre choix
- Autant de rondelles que de bocaux

Réalisation

- Lavez soigneusement vos haricots verts. Retirez les extrémités et les fils s'ils en présentent.
- Faites les blanchir (= cuire dans de l'eau bouillante) pendant 3 à 5 minutes selon la fermeté que vous aimez. Égouttez soigneusement.
- Entre temps, lavez puis ébouillantez vos bocaux. Ajoutez une rondelle également ébouillante.
- Déposez vos haricots verts dans les pots (), en évitant de dépasser le seuil de remplissage maximal.
- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le sel, puis remplissez vos bocaux jusqu'au trait de niveau (2cl avant le rebord). S'il vous manque de l'eau, rajoutez en un peu avec du sel
- Fermez aussitôt vos bocaux.
- Stérilisez pendant 1H30 minutes à 100°C.

Conservez au frais à l'abri de la lumière (garage, cave)

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

Astuces :

- Pour de jolis bocaux, déposez vos haricots verticalement.

- Ces haricot seront très bien dans une poêlée avec ail/persil. Ils marchent aussi très bien en salade !
 - En hiver, je vous conseille de tenter la poêlée de chou romanesco et haricots verts (recette [ici](#)), qui change des classiques
-