

Conserves 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 où 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.



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
-