

MON CALENDRIER DE LA CONSERVATION

12 MOIS D'AUTOPRODUCTION

AVEC

Gamm vert 

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE





VOTRE CALENDRIER DE LA CONSERVATION MOIS PAR MOIS

Ce guide, pratique et malin, va vous aider à conserver le plus longtemps possible vos fruits, légumes et viandes, récoltés au potager ou achetés au marché, pour en profiter tout au long de l'année!

De janvier à décembre, vous découvrirez les techniques de conservation de vos fruits et légumes de saison tout juste sortis du potager, les conseils de nos experts Gamm vert, des recettes et des astuces pour vous faciliter le travail.

L'espace calendrier vous servira à noter les dates de vos étapes d'autoproduction (semis, repiquage, paillage...) ainsi que vos prévisions de cueillettes et récoltes. Une liste, à la fin du guide, vous accompagnera pour vous équiper et ne rien oublier pour être prêt à cuisiner et conserver toute l'année!

Et pour en apprendre encore plus, scannez, avec votre téléphone portable, les QR codes semés tout au long des pages, ils vous emmèneront, sur notre site www.gammvert.fr, à la découverte de vidéos, articles et guides sur les sujets qui vous intéressent.



APPRENDRE À BIEN CONSERVER, ÇA NOURRIT AUSSI VOTRE FIERTÉ



Renouer avec **une consommation authentique et responsable** n'a jamais eu plus de sens qu'aujourd'hui. Le chemin pour en arriver là est semé de petits défis mais surtout, de grandes fiertés!

Vous choisissez, dès la sélection des semis, ce que vous souhaitez manger...

Vous creusez, plantez, binez, arrosez, taillez... Vous voyez vos cultures se développer, jour après jour, au rythme des saisons et de la nature...

Et enfin, vous récoltez au potager le fruit de vos efforts, et les légumes qui vont avec!

Et tout naturellement, vous souhaitez ensuite **en profiter le plus longtemps possible**, et éviter un maximum de gaspillage?

La conservation s'inscrit alors parfaitement dans votre quotidien d'autoproductions.

C'est pourquoi, Gamm vert vous accompagne jusque dans la cuisine en vous conseillant et vous équipant à **chaque étape de la conservation.**

Mois après mois, découvrez comment transformer vos fruits en confitures, vos légumes en jus ou en coulis, mettre vos plats cuisinés sous vide, congeler le surplus de vos récoltes ou en faire des bocaux, et de nombreuses idées astucieuses et savoureuses.

Bien sûr, votre plan de travail va être mis sens dessus dessous et vous aurez du mal à tourner les pages de votre guide sans faire de taches, mais une fois le travail terminé... votre «**fait maison**» aura ce petit goût de fierté qui vous procurera un si grand bonheur!

**Alors, prêts?
Rejoignez le mouvement!**



Rendez-vous sur nos réseaux sociaux pour partager vos succès d'autoproductions en précisant

GammFier

LE LEXIQUE DES MÉTHODES DE CONSERVATION

LA STÉRILISATION

Il s'agit d'un traitement thermique qui consiste à exposer les aliments à plus de 100 °C dans des récipients hermétiquement clos et pendant une durée suffisante, pour détruire toute forme microbienne.

La stérilisation de l'aliment seul ne suffit pas, il est conseillé de bien sélectionner le type et la taille du bocal selon l'ingrédient à conserver : terrine, bocal, fermeture à joint ou à vis. **Elle permet de préserver les propriétés nutritionnelles des aliments** et leur assure une longue durée de conservation à température ambiante.



LA CONSERVATION PAR LE SUCRE

Le sucre est un excellent conservateur car il inhibe la prolifération des microbes et des bactéries. C'est également un humectant : chaque molécule de sucre est capable de fixer plusieurs molécules d'eau. Ainsi, comme les micro-organismes pathogènes ont besoin d'eau pour survivre et se reproduire, **le sucre les empêche de coloniser les aliments.**

Sirops, confitures, gelées, coulis, pâtes de fruits... font partie des réalisations les plus connues à partir du sucre. Le saviez-vous ? Le sucre empêche l'oxydation de la confiture et donne une texture lisse, **ce qui permet de profiter plus longtemps de la saveur originale de l'aliment.** Il réduit l'acidité et augmente la douceur !



LA MISE SOUS VIDE

Particulièrement efficace pour la conservation des aliments, la mise sous vide consiste à retirer l'air d'un emballage pour protéger et préserver son contenu.

Ce processus bloque l'oxygène et les micro-organismes responsables de la fermentation qui détériorent et contaminent les aliments.

La durée de conservation des produits alimentaires sous vide est 3 à 5 fois plus longue que dans des conditions normales de conservation.



LA CONGÉLATION

La congélation est une technique qui consiste à abaisser la température d'un aliment suffisamment pour permettre à l'eau présente dans le produit de passer de l'état liquide à l'état solide.

Cette cristallisation de l'eau contenue dans l'aliment permet de ralentir voire d'arrêter totalement l'activité microbienne et enzymatique.

La congélation permet de garder de nombreux aliments jusqu'à un an et d'en conserver tous les nutriments.

LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation des aliments consiste à retirer l'eau qu'ils contiennent par une source de chaleur (four, soleil, déshydrateur...) et ainsi ralentir les réactions enzymatiques et empêcher la prolifération microbienne.

Les fruits et légumes, la soupe, les herbes aromatiques, les compotes ou même les yaourts peuvent être aussi déshydratés.

Le temps d'action varie en fonction du type d'aliment ou de la préparation à réaliser.

Entre 40 °C et 43 °C la déshydratation des aliments peut durer de 4 à 48 heures. Avec ce procédé, les aliments se conservent longtemps, sans prendre beaucoup de place et avec des valeurs nutritives préservées!

LA MACÉRATION

Il s'agit de faire tremper les légumes dans un liquide pendant un certain temps, puis de les mettre en bocaux.

Le vinaigre

Utilisé depuis des milliers d'années, les avantages du vinaigre comme conservateur alimentaire ne sont plus à démontrer! C'est en fait l'acide acétique que contient le vinaigre qui diminue le pH des aliments immergés, augmente leur acidité et les prive d'oxygène. Résultat : les bactéries cessent de se développer ce qui permet de préserver les aliments plus longtemps.

L'huile

Antioxydant naturel par excellence, l'huile assure une bonne conservation des nutriments et contribue à la consommation d'acide gras.

Elle est un isolant qui empêche l'aliment d'être en contact avec l'air ou avec l'eau, et donc avec les bactéries qu'il transporte.



LA SALAISON

La salaison consiste tout simplement à répandre du sel sec en surface de l'aliment. Une action qui va naturellement diminuer l'activité de l'eau, et ainsi permettre d'augmenter la durée de conservation de l'aliment en empêchant le développement de bactéries.

La salaison permet de conserver les viandes mais aussi les poissons, comme le cabillaud, qui une fois salé devient morue.

LA LACTO FERMENTATION

Ce procédé de conservation est très ancien, il est utilisé par l'homme depuis le néolithique!

L'aliment est mis à mariner dans du sel ou dans une saumure (eau salée). Ainsi totalement protégé du contact de l'air, il va fermenter, c'est-à-dire que des bactéries vont se développer. Il s'agit ici de bonnes bactéries (*Leuconostoc mesenteroides*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus cucumeris*...), qui ont besoin pour cela d'un milieu anaérobie, sans air.

Ces bactéries vont produire du gaz carbonique, diverses enzymes et de l'acide lactique. Ce dernier va totalement inhiber le développement des micro-organismes qui entraînent normalement la putréfaction des aliments. La fermentation s'arrête d'elle-même, une fois que la teneur en acide du milieu a atteint un certain niveau. L'aliment ainsi fermenté est alors très stable, ce qui lui permet de se conserver très longtemps.




JANVIER

C'EST LE MOMENT DE :

✓ Récolter les choux d'hiver et les poireaux.

✓ Nettoyer et enrichir le carré potager et tailler les arbres fruitiers.

✓ Semer l'ail, l'échalote et les oignons, les radis et les salades de printemps.

01  NOUVEL AN	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

STÉRILISEZ VOS BOCAUX

Préparez dès maintenant votre stock de légumes de saison, de sauces ou encore de plats préparés pour l'hiver prochain ! La stérilisation en bocaux est la technique idéale pour assurer une conservation optimale pendant de longs mois.

CHOISIR LE BON CONTENANT

LES TERRINES

Leur forme droite facilite le démoulage des préparations agglomérées, elles sont donc spécialement étudiées pour la conservation de plats à base de viande comme le foie gras, le pâté, les rillettes, ou vos plats cuisinés.

LES BOCAUX

De forme légèrement arrondie, c'est le choix parfait pour conserver vos sauces, légumes, fruits, chutneys, marinades ou vos plats préparés.



JE M'ÉQUIPE



Bocal « Super »
LE PARFAIT



Bocal « Familia Wiss »
LE PARFAIT

QUELLE FERMETURE CHOISIR ?

POUR LES TERRINES

La fermeture des terrines existe sous 3 formes :

- ▶ À joint, comme pour les bocaux,
- ▶ À vis avec un simple couvercle à visser, comme pour les pots à confitures.
- ▶ À capsules avec un couvercle à visser par-dessus

POUR LES BOCAUX

Ils sont munis d'une fermeture à joint et d'un collier en inox. Le joint dit « universel » est fourni avec le bocal. Il se pose sur le col du bocal et permet sa fermeture hermétique. Il laisse passer l'air vers l'extérieur lors de la stérilisation et assure la fermeture étanche après le passage au stérilisateur.

Il doit être changé après chaque utilisation car il se creuse légèrement avec la chaleur et le réutiliser pourrait être l'origine d'une mauvaise fermeture.

Après la première utilisation, vous pouvez choisir d'utiliser des joints à ouverture facile, appelés joints « 2 oreilles » ou les joints « Idéal », selon la marque.

Leur petit plus ? Ils se déchirent facilement lors de l'ouverture du bocal.



JE M'ÉQUIPE



Rondelles universelles
LE PARFAIT



Capsule « Familia Wiss »
LE PARFAIT



Couvercle « Familia Wiss »
LE PARFAIT



ÇA MIJOTE



LE PÂTÉ DE CAMPAGNE

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'échine de porc
- 300 g de foie
- 2 kg de gorge
- 1 kg de poitrine
- Assaisonnement (par kg de viande) :
 - ▶ 22 g de sel
 - ▶ 5 g de poivre
 - ▶ 2 échalotes

ÉQUIPEMENT

- Hachoir
- Stérilisateur
- Bac alimentaire 10 L
- 12 terrines de 350 g

PRÉPARATION

- 1 Hachez l'ail et l'échalote et coupez la viande en bande de 3 à 4 cm de largeur.
- 2 Passez la viande au hachoir avec la grille n°18 et récupérez-la dans un bac alimentaire (utilisez les grilles n°6, 5 ou 4 pour un pâté fin et n°8 pour un pâté moyen).
- 3 Pesez la viande ainsi que le sel et le poivre nécessaires puis mélangez-les à la main pour bien incorporer l'assaisonnement.
- 4 Remplissez les pots jusqu'à 2 cm du rebord puis nettoyez soigneusement les bords des pots. Déposez la capsule et vissez le couvercle.
- 5 Rangez chaque pot dans le stérilisateur puis remplissez d'eau 5 cm minimum au-dessus des pots.
- 6 Programmez le stérilisateur pour 2h de cuisson à 100 °C.
- 7 Laissez refroidir puis sortez et séchez les pots ainsi que la capsule.

POUR EN SAVOIR +

sur le pâté
de campagne




FÉVRIER

C'EST LE MOMENT DE :

✓ Maintenir les protections sur les légumes d'hiver pour les récolter par tous les temps.

✓ Planter en pot sous abri l'oseille, le thym ou la sauge pour agrémenter les futures sauces.

✓ Profiter de la saison du chou et des températures fraîches de l'hiver pour préparer les bocaux de choucroute

01	02  CHANDELEUR	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28		

SOUS VIDE, ÇA CONSERVE!

4 BONNES RAISONS DE METTRE SOUS VIDE

- **C'EST ÉCONOMIQUE**
En achetant en gros, vous pouvez découper en portions de la taille de votre choix, selon votre besoin.
- **C'EST SAVOUREUX**
Mettre sous vide prolonge jusqu'à 5 fois plus longtemps la durée de vie de vos aliments et permet de sauvegarder leurs qualités nutritionnelles, sans altérer leur goût ni leur texture.
- **C'EST HYGIÉNIQUE**
Cette technique réduit considérablement la prolifération des bactéries.
- **C'EST PATIQUE**
Simple d'utilisation, la mise sous vide améliore aussi la gestion de l'espace de votre réfrigérateur et congélateur.

COMMENT EMBALLER SOUS VIDE?

- Emballez les aliments lorsqu'ils sont à une température aussi basse que possible.
- Conditionnez les liquides dans des sacs suffisamment longs et larges pour éviter qu'ils ne débordent ou utilisez des boîtes adaptées à la mise sous vide.
- Veillez à ce que l'ouverture de la poche à souder soit toujours bien propre, plate et sans pliures.

JE M'ÉQUIPE



Pompe à vide
NATURE ET SAVEURS

BIEN CHOISIR SON APPAREIL

- **Les machines à aspiration extérieure domestiques**
Prêtez attention à la largeur de la machine, la taille des sacs que vous utiliserez en dépend.
- **Les machines à aspiration extérieure domestiques professionnelles**
Plus puissantes, elles sont plus rapides et sont adaptées à une utilisation intensive. Elles disposent aussi de plusieurs fonctions supplémentaires. Qu'elles soient domestiques ou professionnelles, ces machines s'utilisent avec des sacs gaufrés.
- **Les pompes à ventouses**
Idéales pour l'usage de sacs réutilisables plusieurs fois. Sans fil, elles se rangent facilement dans un tiroir. ces pompes s'utilisent aussi avec des sacs gaufrés.
- **Les machines à cloche**
Très coûteuses, elles sont plébiscitées par les professionnels des métiers de bouche. Ce sont les seules machines qui s'utilisent avec des sacs lisses.

JE M'ÉQUIPE



Conditionneuse sous vide essentielle
LE PRATIQUE



PENSEZ-Y!

La puissance d'aspiration détermine directement la vitesse d'extraction de l'air de votre machine sous vide.

Pour un maximum d'efficacité, privilégiez une machine avec une capacité d'au moins 10 L / minute.



ÇA MIJOTE

SOUPE DE POTIRON ET GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 potiron de taille moyenne
- 60 cl d'eau
- 80 cl de lait de coco
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- du gingembre
- 5 cl d'huile de tournesol
- du sel

PRÉPARATION

- 1 Épluchez et enlevez les graines du potiron et coupez-le en petits dés.
- 2 Épluchez et émincez les échalotes, l'ail et le gingembre, puis faites rissoler dans une grande poêle pendant 2 mn à feu moyen, sans aller jusqu'à faire dorer.
- 3 Ajoutez le potiron, le lait de coco, l'eau et le sel, et amenez à ébullition.
- 4 Faites cuire pendant 40 mn à feu doux avec un couvercle. Remuez de temps en temps.
- 5 Mixez votre soupe, puis, une fois refroidie, mettez-la sous vide avec des boîtes adaptées. Conservez-la jusqu'à 8 jours au frigo.



PENSEZ-Y!

Vous souhaitez préparer une soupe de légumes de saison à la texture lisse et onctueuse ?

Optez pour le moulin à légumes plutôt qu'un mixeur ! Il n'abîme pas les molécules des légumes, les sépare simplement, et conserve ainsi tous les nutriments.

Quant aux légumes filandreux, comme le poireau, le moulin retient les fils et vous permet d'obtenir un velouté parfait ! Alors, convaincu ?



LE BON GESTE

Vous avez des courges fraîchement récoltées du potager ?

Après les avoir cuisinées, ne jetez pas les graines, grillez-les au four avec un peu d'épices !

Elles seront très appréciées auprès de vos convives !

POUR EN SAVOIR +



MARS

C'EST LE MOMENT DE :

✓ Récolter les choux-fleurs et radis et les conserver dans du vinaigre

✓ Finir la taille d'hiver des petits fruitiers et bouturer les cassissiers et groseilliers.

✓ Semer des fleurs mellifères qui offriront pollen et nectar aux abeilles.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Illustration d'une fleur jaune et d'une abeille sur le 20, avec le mot **PRINTEMPS** en dessous.

FAITES-VOUS DU BIEN AVEC LA LACTO-FERMENTATION

DE NOMBREUX BIENFAITS

- Conservation de toutes les vitamines, y compris la vitamine C si fragile.
- Augmentation des qualités nutritionnelles : la teneur en vitamine PP, vitamine K, vitamines B sera plus importante que celle d'un légume frais.
- Digestion et assimilation des aliments plus faciles en raison de la présence d'enzymes qui auront, pour ainsi dire, pré-digéré ces aliments.
- Contenance de nitrates et autres substances issues des pesticides diminuée.
- Renforcement du système immunitaire. Ces aliments sont dits "probiotiques", ils ont une action bénéfique sur le microbiote intestinal.

JE M'ÉQUIPE



Bocaux color vis LE PARFAIT



COMMENT PRÉPARER LES LÉGUMES LACTOFERMENTÉS ?

LES BOCAUX

Vous pouvez utiliser, au choix, des bocaux de type color vis ou des bocaux munis d'un joint caoutchouc.

LE SEL

1% à 3% est nécessaire selon la méthode utilisée. Privilégiez du gros sel de mer gris pur, non traité et sans additifs.

L'EAU

elle doit être impérativement dépourvue de chlore, celui-ci ayant un effet antiseptique sa présence tuerait les bactéries nécessaires à la fermentation. Le chlore s'évapore rapidement, donc vous pouvez utiliser l'eau du robinet en la prélevant quelques heures avant son utilisation ou en la filtrant.

LES LÉGUMES

ils peuvent tous être lactofermentés, et même les fruits ! Des légumes simples de culture pour débiter peuvent être le chou, les carottes, les betteraves et les concombres et/ou cornichons.

LE PROCÉDÉ

- 1 Lavez et ébouillantez les bocaux, couvercles et joints en les laissant sécher sans les essuyer.
- 2 Lavez, épluchez et découpez les légumes.
- 3 Diluez une cuillère à soupe de sel dans chaque litre d'eau que vous allez utiliser.
- 4 Remplissez les bocaux avec les légumes et d'éventuels aromates, puis tassez.
- 5 Couvrez d'eau froide jusqu'à 2 à 3 cm du rebord du bocal et refermez hermétiquement les bocaux.
- 6 Placez d'abord les bocaux à 20-22 °C pendant 2 ou 3 jours afin de favoriser le début de fermentation, puis mettez-les dans un lieu plus frais (15-18 °C) et patientez un petit mois avant de déguster.

POUR EN SAVOIR +

sur la lactofermentation



ÇA MIJOTE



LA CHOUCROUTE

MAISON

INGRÉDIENTS

Pour 1 bocal de 1 L

- 1 kg de chou (sans les feuilles vertes et les premières abîmées, le trognon...)
- 10 g de sel
- 5 baies de genièvre
- 1 c. à café de graines de cumin

ÉQUIPEMENT

- Un saladier
- Un bocal à joint

PRÉPARATION

- 1 Émincez le chou blanc bien fin en gardant une feuille entière.
- 2 Vérifiez à la pesée le dosage de sel (1%).
- 3 Mettez le chou dans un saladier avec le genièvre, les graines de cumin, le sel et mélangez le tout.
- 4 Laissez reposer une quinzaine de minutes.
- 5 Mélangez à nouveau, plus longuement, en pressant avec les mains pour exsuder le jus des feuilles. Quand les lanières de chou exprimeront leur jus lorsque vous les pressez, vous pourrez mettre en bocal avec le jus.
- 6 Tassez bien au fur et à mesure du remplissage jusqu'à 2 cm du bord du bocal.
- 7 Posez la feuille réservée sur les lanières afin qu'elle recouvre entièrement la surface, tassez à nouveau puis fermez.
- 8 Laissez le bocal à température ambiante pendant 1 semaine.
- 9 Placez ensuite le bocal dans un endroit plus frais, moins de 20 °C. Le réfrigérateur est une option, mais il vous faudra alors vous montrer patient car la fermentation durera plus longtemps que les 3 semaines habituelles.

AVRIL

C'EST LE MOMENT DE :

- ✓ Installer un poulailler douillet à mi-ombre mi-soleil pour accueillir de belles poules pondeuses et profiter d'œufs frais toute l'année.
- ✓ Penser aux futures confitures et planter les fraisiers à racines nues et bouturer framboisiers, vignes et figuiers.
- ✓ Bouturer vos plantes aromatiques pour en avoir encore plus pour agrémenter vos plats d'été.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

LES HERBES AUSSI SE CONSERVENT

Persil, ciboulette, coriandre, thym... le printemps, c'est aussi la saison des aromatiques au potager! Apportez goût et fraîcheur à vos plats tout au long de la belle saison en conservant vos herbes aromatiques.

CONSERVATION AU RÉFRIGÉRATEUR

Placez-les dans une boîte hermétique avec un papier absorbant humide à l'intérieur. Si vous l'humidifiez un peu tous les jours, vous pourrez conserver vos herbes jusqu'à une semaine.

CONSERVATION PAR CONGÉLATION

Retirez les tiges, ciselez les feuilles et disposez-les dans des bacs à glaçons. Recouvrez d'un peu d'huile d'olive et placez le tout au congélateur.

Vous obtiendrez des petits glaçons faciles à utiliser dans des soupes ou des sauces.

La durée de conservation va de 3 à 6 mois!

CONSERVATION PAR SÉCHAGE

Certaines variétés comme le thym, le romarin, le laurier ou encore l'origan se prêtent particulièrement au séchage pour préserver tout leur arôme. Faites sécher vos plantes en petits bouquets au plafond dans une pièce aérée et ombragée ou avec un déshydrateur pour un résultat plus rapide et optimal.

Une fois séchées, effeuillez-les délicatement et stockez-les dans des récipients opaques, fermés hermétiquement, où elles se conserveront pendant 1 an. À vous les infusions 100% faites maison!



DE LA
FOURCHE
À LA
FOURCHETTE



Vous avez réussi à cultiver du persil en abondance cette année? Nous savons comment bien l'utiliser!

CONSERVEZ VOS ASPERGES

La saison des asperges est très courte, alors ne loupez pas le coche!
En récoltant vos dernières asperges, gardez-en une partie pour les conserver
et les déguster toute l'année!

ÉTAPE 1

Lavez les asperges.

ÉTAPE 2

Pour les asperges blanches et violettes : coupez la base noircie et épluchez de la pointe vers le talon.
Égalisez ensuite pour que tout soit de la même taille.

ÉTAPE 3

Pour les asperges vertes, vous n'avez pas besoin d'éplucher.
Coupez la base et enlevez éventuellement les restes de petites feuilles.

ÉTAPE 4

Une fois vos asperges préparées, faites-les blanchir quelques minutes dans une eau bouillante, puis retirez-les ensuite pour les refroidir aussitôt dans de l'eau froide.

ÉTAPE 5

Placez les légumes dans le bocal, pointes vers le haut,
et versez de l'eau salée (10g / litre) jusqu'à 2 cm du bord.

ÉTAPE 6

Refermez et stérilisez pendant 1h à 1h30 à 100 °C.
Conservez vos bocaux dans un endroit frais, sec
et à l'abri de la lumière.



COMMENT CHOISIR SON STÉRILISATEUR ?

LES STÉRILISATEURS ÉLECTRIQUES

- **Les stérilisateur manuels**
Après la mise en tension, vous devrez surveiller la montée en température de l'eau et enclencher la minuterie dès l'atteinte de la température choisie. De même, dès le temps écoulé, ce sera à vous d'arrêter le fonctionnement de l'appareil.
- **Les stérilisateur automatiques**
Lorsqu'ils sont automatiques, l'appareil s'occupe de tout, vous programmez le temps de cuisson et la température désirés, et tout le process se réalise sans intervention de votre part.

LES STÉRILISATEURS TRADITIONNELS OU BOUILLEURS

Il s'agit d'une simple cuve en inox qu'il faut positionner sur une source de chaleur.

Ce type de stérilisateur est généralement utilisé sur une source de chaleur à gaz, plus économique.

Il peut aussi être positionné en extérieur sous un auvent bien isolé du vent par exemple. Autrefois ces appareils pouvaient même être utilisés sur un feu de bois!

Il est nécessaire de se munir d'un thermomètre plongeant pour contrôler régulièrement la température de chauffe.

JE M'ÉQUIPE



Stérilisateur électrique 45 L
NATURE ET SAVEURS



Stérilisateur traditionnel
INOX GUILLOUARD



MAI

C'EST LE MOMENT DE :

- ✓ Récolter enfin les premières fraises, cerises, rhubarbes et aussi l'oignon nouveau, les carottes, les petits pois.
- ✓ Mettre en terre les plants de tomates après les Saints de glace quand tout risque de gelées est écarté.
- ✓ Planter des fleurs au potager pour éloigner maladies et nuisibles.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



SAINT DE GLACE*



SAINT DE GLACE*



SAINT DE GLACE*

VICTOIRE 1945

RÉUSSISSEZ VOS CONFITURES

Vos kilos de fruits n'attendent pas pour être conservés!
Du choix de la bassine et du sucre à la bonne utilisation des pots à confiture, faire vos propres confitures n'aura plus de secrets pour vous!

CHOISIR SA BASSINE

- **LES BASSINES EN CUIVRE**
 Le cuivre est un excellent conducteur de la chaleur, votre confiture est alors cuite de façon homogène, sans risque d'attacher au fond de votre bassine. Il accentue également la prise de la confiture, la cuisson sera ainsi moins longue qu'avec un contenant composé d'une autre matière.
- **LES BASSINES EN INOX**
 Elles sont moins chères à l'achat et plus polyvalentes. Elles peuvent servir à la cuisson de la confiture comme à la cuisson de plats préparés à base de viande ou de légumes.

JE M'ÉQUIPE

Bassine en cuivre
BAUMALU

POUR EN SAVOIR +

sur la réalisation des confitures





BIEN UTILISER SES POTS

- **Utiliser un couvercle neuf**
Le couvercle est muni d'un joint à l'intérieur qui peut se déformer ou s'imprégner d'un goût. Utiliser un couvercle neuf vous assure une parfaite adhésion du couvercle au contenant.
- **Utiliser un couvercle neuf**
Avant de réaliser votre confiture, nettoyez-les en profondeur. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 15 mn puis faites-les sécher sur un torchon propre.

- **Nettoyer les rebords du pot avant fermeture**

À l'aide d'un essuie-tout, assurez-vous qu'il ne reste pas de confiture sur le rebord du pot sur lequel le couvercle vient se positionner.

- **Retourner les pots juste après remplissage**

Le vide d'air se fait alors grâce à la chaleur et votre pot est hermétiquement fermé. Cela assure aussi une pasteurisation naturelle et une conservation prolongée.



ÇA MIJOTE



LA CONFITURE DE FRAISES



INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de fraises mûres
- 1 kg de sucre à confiture
- 1 citron

ÉQUIPEMENT

- une bassine en cuivre
- une cuillère en bois ou une écumoire
- des pots à confiture
- une balance

PRÉPARATION

- 1 Lavez et équeutez les fraises. Déposez-les dans une bassine en cuivre.
- 2 Couvrez de sucre et du jus de citron. Mélangez et laissez macérer quelques heures.
- 3 Portez à ébullition à feu vif pendant environ 10 mn tout en remuant. En cuisant rapidement la confiture va conserver tous ses arômes.
- 4 Pour savoir si votre confiture est à la bonne consistance, versez quelques gouttes de confiture en haut d'une assiette froide et penchez-la, elle doit se figer rapidement sans tomber de l'assiette ! Une fois prête, écumez, puis versez-la de suite dans vos pots, à ras bord.
- 5 Serrez fermement le couvercle, nettoyez le pot et retournez-le. Faites refroidir avant de le remettre à l'endroit.


JUIN

C'EST LE MOMENT DE :

✓ Récolter les pêches et abricots (en faire des conserves au sirop pour une partie), les pommes de terre nouvelles et l'ail.

✓ Installer les concombres et les courgettes sous cloche en pleine terre, ainsi que les courges d'été et d'hiver et les potirons.

✓ Semer directement en pleine terre aneth, persil et coriandre pour obtenir de jolies feuilles pour la cuisine.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21 	22	23	24
25	26	27	28	29	30

ÉTÉ

CONGELEZ POUR MIEUX CONSERVER !

Pour congeler vos aliments dans de bonnes conditions et assurer une meilleure conservation, veillez à enlever l'air qui se trouve à l'intérieur des sacs, avant de les mettre au congélateur. Inscrivez également la date afin de ne pas dépasser la limite de conservation qui est de 6 mois en général.

OPTEZ POUR LE SAC DE CONGÉLATION

- Il est très pratique pour stocker des aliments notamment pour pouvoir les transporter plus aisément.
- Sa robustesse est sans égal, il peut contenir jusqu'à 10 kg d'aliments.
- Son coût très abordable le met à la portée de toutes les bourses.
- Les sacs à lien, les sacs à curseur. Le choix du sac repose sur le type de denrées que l'on veut stocker selon le lieu choisi et l'utilisation faite.



PENSEZ-Y !

Les haricots peuvent être congelés crus, après avoir été lavés et équeutés. Cependant, afin de préserver leur croquant et leur belle couleur verte avant la congélation, il est recommandé de les blanchir. Cette étape permet de neutraliser leurs enzymes et de les conserver plus longtemps au congélateur.

POUR EN SAVOIR +



sur la congélation



MAÎTRISEZ VOS CONFITURES À LA PERFECTION

Le sucre, ingrédient principal des confitures, est essentiel pour leur bonne réussite. Sucre de canne, sucre cristal, agar-agar, gélifiant... on vous dit tout !

LE SUCRE CRISTAL

Il est le plus fréquemment utilisé, il est issu de la betterave. Vous pouvez l'additionner d'agar-agar pour la réalisation d'une confiture bio. Cela permet de ne pas trop cuire les confitures et préserver tous les arômes des fruits, par un temps de cuisson réduit.

LE SUCRE SPÉCIAL CONFITURE

Il permet de réaliser des confitures plus rapidement qu'avec un sucre pur, grâce aux agents gélifiants d'origine végétale et naturelle qu'il contient.

5 à 8 mn de cuisson suffisent ! Il en est de même pour le sucre spécial gelées. Il garantit la bonne préservation du goût, des couleurs et des vitamines des fruits grâce à un temps de cuisson réduit. Vous obtiendrez alors une confiture lumineuse avec des morceaux entiers et au bon goût de fruits.

JE M'ÉQUIPE



Sucre spécial confitures BÉGHIN SAY

LE SUCRE SPÉCIAL CONFITURE

Légèrement coloré, il est délicieux et apprécié par les gourmands, il renferme de nombreux nutriments bons pour la santé : cuivre, magnésium, manganèse, calcium, acides aminés, fibres qui facilitent la digestion, ou encore les vitamines A, B1, B2, B6 et C.



PENSEZ-Y !

Pour la confection de confitures à base de certains fruits très juteux, comme les cerises par exemple, l'utilisation d'un gélifiant est vivement conseillée pour s'assurer d'une bonne prise de la confiture.



ÇA MIJOTE



LA GELÉE DE GROSEILLES

INGRÉDIENTS

- 1,3 kg de groseilles
- 1 kg de sucre à confiture
- 1 citron

ÉQUIPEMENT

- une bassine en cuivre
- une écumoire
- des pots à confiture
- une balance
- une étamine

PRÉPARATION

- 1 Lavez les fruits et égarez-les.
- 2 Cuisez-les avec le jus de citron et un peu d'eau pendant 8 à 10 mn puis remuez.
- 3 Filtrez avec une étamine afin de retirer les grains de la préparation.
- 4 Versez le jus de groseilles et le sucre dans une bassine en cuivre. Mélangez et portez à ébullition. À partir de ce moment, faites cuire 3 à 4 mn puis retirez du feu.
- 5 Écumez si besoin puis procédez à la mise en pots.
- 6 Retournez-les de suite pour une parfaite stérilisation.

JE M'ÉQUIPE



Passe-coulis GUILLOUARD



Pot à confiture LE PARFAIT



PENSEZ-Y !

La gelée de groseille est particulièrement appréciée dans les recettes de gibier en sauce.

Ajoutez une cuillère à soupe de gelée à votre sauce et le goût de celle-ci s'en verra magnifié grâce à son côté aigre-doux !

JUILLET

C'EST LE MOMENT DE :

✓ Récolter les tomates pour cuisiner de délicieux coulis 100% faits maison.

✓ Cueillir les fraises, framboises, groseilles et myrtilles et refaire vos stocks de confitures

✓ Planter poireaux, salades, choux d'hiver et vite! c'est la dernière limite pour les tomates.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
	FÊTE NATIONALE				
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES!

Qu'ils soient du marché ou de votre verger, rien de mieux qu'un bon jus de fruits frais le matin! Avec un presse-agrumes ou un extracteur de jus, faites le plein de vitamines en préparant vos jus.

Seuls ou additionnés de sucre selon le goût et les fruits utilisés, les jus peuvent être consommés rapidement après confection ou conservés longtemps s'ils sont pasteurisés. Ils garderont tout autant leur saveur et leurs vitamines.

Plus les fruits sont mûrs, plus le jus est aromatique et abondant. N'hésitez pas à mélanger des fruits doux avec des fruits acides (des fraises avec de la groseille ou de la rhubarbe, des pommes et des poires avec des baies de sureau) pour un parfait équilibre.



LE BON GESTE

Réutilisable, recyclable à vie et ne libérant aucune substance toxique, le verre ne présente aucun risque pour la santé et se distingue pour son innocuité!

QUE FAIRE DU MOÛT OBTENU APRÈS L'OBTENTION DU JUS?

Pas de perte! Utilisez le moût pour réaliser de délicieuses pâtes de fruits, des sorbets ou des glaces très parfumées et d'une grande saveur.



JE M'ÉQUIPE



Bouteille fraîcheur
LE PARFAIT



LA TOMATE DANS TOUS SES ÉTATS!

6 MANIÈRES DE CONSERVER SES TOMATES

- **À L'AIR LIBRE**
Pour préserver tout leur arôme, conservez vos tomates, pas trop serrées, dans une corbeille à fruits et seules. Elles se garderont ainsi entre 2 et 5 jours selon leur état de maturation.
- **EN BOCAUX**
Tomates pelées, tomates entières, coulis, jus, chutney... La stérilisation en bocal de vos tomates transformées (ou non) permet une conservation jusqu'à un an!
- **SÉCHÉES**
Au four ou via un déshydrateur, les tomates séchées peuvent être consommées toute l'année!



PENSEZ-Y!

Que vous les mangiez tout juste récoltées du potager ou que vous souhaitiez les conserver, cueillez-les bien mûres et bien rouges car leur goût se développe en même temps que leur belle couleur rouge!

Pour les dernières tomates vertes qui n'ont pas eu le temps de mûrir, elles peuvent aussi être cuisinées cuites sous forme de beignets, en tartes salées ou encore en chutney.

- **LA CONGÉLATION**
Sauce tomate, ratatouille... et si vous congéliez vos plats à base de tomates? Conservation assurée jusqu'à 4 mois.
- **AU RÉFRIGÉRATEUR**
Les tomates seules perdent vite leur saveur au frigo. Pensez à les transformer! En ketchup, par exemple, pour prolonger leur conservation.
- **EN CONFITURES**
En fin de récolte, ne jetez pas vos tomates vertes, confectionnez des confitures avec un zeste d'orange. Vous obtiendrez une saveur différente de celle des fruits pour une confiture originale!

JE M'ÉQUIPE



Bouteille swing
LE PARFAIT

POUR EN SAVOIR +

sur les confitures
de tomates vertes



ÇA MIJOTE



LA SAUCE TOMATE

INGRÉDIENTS

- 2,5 kg de tomates bien mûres
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Mélange d'herbes aromatiques
- 1 c. à café de sucre
- Quatre-épices (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

ÉQUIPEMENT

- Des bocaux
- Un passe-coulis ou presse-tomates
- Un stérilisateur

PRÉPARATION

- 1 Rincez et enlevez la peau des tomates. Coupez-les en dés ou en quartiers.
- 2 Faites revenir les oignons émincés à l'huile d'olive avec les gousses d'ail épluchées.
- 3 Ajoutez les morceaux de tomate, les herbes aromatiques, du quatre-épices si vous le souhaitez et le sucre. Salez et poivrez.
- 4 Faites cuire doucement pendant une trentaine de minutes.
- 5 Réduisez en purée en passant le tout au passe-légume ou passe-coulis.
- 6 Remplissez avec la sauce les bocaux jusqu'à 2 cm du rebord, fermez et procédez immédiatement au traitement thermique, 45 min à 100 °C.



Plus de recettes sur gammvert.fr

DE LA
FOURCHE
À LA
FOURCHETTE



Votre potager regorge de tomates-cerises? Faites-en des confitures! Une idée originale pour accompagner vos apéritifs et autres amuse-bouche salés!

AOÛT

C'EST LE MOMENT DE :

✓ Récolter les aubergines (pour du caviar maison), carottes, concombre, melons, panais qui battent leur plein.

✓ Supprimer les fruits en excès sur les pommiers et les poiriers et ramasser les fruits malades tombés au sol.

✓ Semer les engrais verts : avoine, colza, phacélie...

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

ASSOMPTION

VOUS REDEMANDEREZ BIEN UN PEU D'HUILE ?

Privilégiez une huile de bonne qualité, comme l'huile d'olive extra-vierge, recommandée pour ses qualités gustatives et nutritionnelles ! Une fois complètement immergés dans l'huile, les légumes peuvent se conserver jusqu'à un an.



ÇA MIJOTE

AUBERGINES GRILLÉES À L'HUILE

INGRÉDIENTS

- 2 kg de petites aubergines
- 50 g de gros sel
- 6 gousses d'ail
- 6 brins de thym
- 3 c. à café de poivre en grains
- 3 c. à café de baies roses
- 1,2 l d'huile d'olive

ÉQUIPEMENT

- Poêle grill
- Passoire
- Bocaux

PRÉPARATION

- 1 Nettoyez les aubergines puis ôtez la queue. Coupez-les en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.
- 2 Saupoudrez les tranches de sel et laissez égoutter pendant 3 h.
- 3 Faites griller les aubergines 2 mn dans une poêle grill huilée pour les marquer.
- 4 Répartissez les rondelles d'aubergine dans les bocaux. Ajoutez l'ail, les herbes aromatiques souhaitées, le piment, et le poivre, selon votre convenance.
- 5 Recouvrez largement d'huile d'olive et fermez. Conservez plusieurs mois dans un lieu frais et à l'abri de la lumière.

COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS DANS L'HUILE

Pour éviter le gaspillage, vous pouvez conserver naturellement divers aliments dans l'huile. Voici comment l'utiliser pour garder plus longtemps certains légumes du potager et en magnifier le goût.

L'huile empêche les moisissures de se développer dans les aliments en les entourant d'un film protecteur. C'est aussi un antioxydant naturel qui arrête l'oxydation des aliments, notamment en empêchant le contact de l'air avec les aliments. Une fois complètement immergés dans l'huile les légumes et autres aliments se gardent plusieurs années.

Par ailleurs, ajouter des aromates à l'huile permet de parfumer agréablement certains aliments. Aujourd'hui, les conserves à l'huile les plus connues et utilisées sont les poivrons rouges grillés et le fromage de brebis en dés, la mozzarella en billes.

QUELQUES ASTUCES

- Préférez l'huile d'olive car elle est à la fois bonne pour la santé et un excellent conservateur naturel grâce à ses antioxydants ;
- Compter environ 1/2 L d'huile par kilo d'aliment avec une cuillère à soupe de sel et d'épices ou d'herbes ;
- Laver et rincer les légumes, les couper en morceaux et les faire cuire brièvement à la vapeur. Il est préférable de sécher les tomates à l'avance au four ;
- Disposer les légumes (ou fruits de mer, ou petits poissons) dans des bocaux propres et secs avec des épices et des fines herbes, bien s'assurer qu'aucun morceau de l'aliment ne reste à l'air libre ;
- Presser fermement avec une cuillère sur le contenu pour que toutes les bulles d'air remontent et que les pots puissent être fermés hermétiquement ;
- Dans l'idéal, attendre un mois avant de consommer ses conserves à l'huile. Une fois ouvertes, elles doivent en revanche être rapidement mangées.

JE M'ÉQUIPE



Bocal twist-off
LE PRATIQUE

LE VINAIGRE, ÇA CONSERVE !

QUEL VINAIGRE UTILISER ?

Blanc, rouge, de cidre, d'alcool... Tous les vinaigres conviennent pour conserver les aliments, tant qu'ils présentent au minimum 5% d'acidité. Cependant, le vinaigre blanc présente l'avantage de ne pas modifier la couleur naturelle de la denrée à conserver. Seuls le vinaigre de xérès et le balsamique font exception car leur goût masquerait celui des aliments.

COMMENT PROCÉDER ?

ÉTAPE 1

Laissez les légumes dégorger dans le sel ou la saumure pendant 12 à 24 heures, selon leur taille.

ÉTAPE 2

Rincez les légumes, placez-les dans des pots préalablement stérilisés, ajoutez des épices selon votre goût (laurier, thym, aneth...).

ÉTAPE 3

Faites chauffer du vinaigre, éventuellement coupé avec un peu d'eau pour le rendre moins fort, puis versez-le dans les pots préparés.

ÉTAPE 4

Fermez vos pots immédiatement, la chaleur du vinaigre sur les joints permettra une fermeture hermétique, retourner les pots et laissez-les refroidir avant de les ranger.

JE M'ÉQUIPE



Vinaigre 8%
STIMULA



SEPTEMBRE

C'EST LE MOMENT DE :

- ✓ Déguster les mirabelles nature, compotées ou en confiture... ou en tarte
- ✓ Récolter les cornichons pour profiter de leur texture croquante.
- ✓ Planter, au plus près de la cuisine, la ciboulette, l'estragon ou le thym pour égayer les préparations culinaires.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



AUTOMNE

CONSERVEZ LES FRUITS À NOYAUX

4 MANIÈRES DE LES CONSERVER

- **RÉALISEZ DES CONSERVES**
Placez vos fruits dans un bocal en tassant bien. En parallèle, préparez un sirop avec 250 g de sucre pour 1 ml d'eau à faire bouillir pendant 2 mn. Remplissez les bocaux avec le sirop à hauteur des fruits, fermez et mettez à stériliser pendant 30 min à 90 °C. Laissez refroidir et stockez!
- **TRANSFORMEZ-LES**
Faites de vos récoltes de délicieuses confitures ou des confiseries comme des pâtes de fruits. Un vrai régal!
- **CONGELEZ-LES**
Rien plus simple, lavez et dénoyotez vos fruits. Coupez-les en deux, disposez et espacez les morceaux sur les plateaux du déshydrateur. Faites sécher à 55° pendant 10 à 14 heures, ou jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs et moelleux.
- **CONGELEZ-LES**
Entiers ou en morceaux, les fruits à noyaux peuvent rester au congélateur 10 à 12 mois, natures ou dans un sirop de sucre.



LE BON GESTE

Ne jetez pas vos noyaux ! Ils seront parfaits pour remplacer les billes d'argile au fond des pots et drainer vos plantes.

Faites bouillir les noyaux dans de l'eau avec un peu de sel et de vinaigre d'alcool afin de retirer la chair du fruit.

Portez à ébullition une quinzaine de minutes et laissez sécher.

POUR EN SAVOIR +





ÇA MIJOTE

FAIRE SON JAMBON

INGRÉDIENTS

- 1 cuisse de cochon (environ 9 kg)
- gros sel (au moins 10 kg)
- alcool fort
- poivre ou piment

ÉQUIPEMENT

- une caisse au fond ajouré
- un grand linge
- un sac à jambon
- un poids lourd

JE M'ÉQUIPE



Sac à jambon MICHON

PRÉPARATION

- 1 Prenez la cuisse de cochon et coupez la couenne qui dépasse pour donner une belle forme à votre jambon et décollez légèrement le contour de l'os de la viande.
- 2 Prenez une caisse au fond ajouré (de type caisse de récolte) et étalez une couche épaisse de gros sel, déposez-y le jambon côté viande et recouvrez-le entièrement de sel.
- 3 Refermez le linge soigneusement et mettez un poids lourd par-dessus.
- 4 Attendez 30 jours de salage. Passé ce temps, ressortez le jambon qui est cuit par le sel.
- 5 Nettoyez-le bien et plongez-le dans de l'eau claire pendant 2 à 3 h pour faire un dessalage.
- 6 Ressortez-le et une fois bien séché avec un linge propre, frottez-le avec un mélange de poivre ou de piment, et d'alcool fort de type cognac, calvados, eau-de-vie, etc.
- 7 Frottez bien la partie sans couenne avec le mélange, mettez du saindoux sur l'os et sur le haut du jambon pour éviter tout contact avec l'air ambiant.
- 8 Pour finir, enveloppez le jambon d'un sac à jambon de sorte qu'il n'y ait aucune entrée possible d'insectes, puis suspendez-le dans une pièce ventilée et sèche.
- 9 Laissez-le sécher pendant 1 an environ selon votre goût, en le vérifiant de temps à autre. Un bon jambon nécessite avant tout de la patience!

TRANCHEUSE : COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?

Étonnez vos convives en leur proposant des carpaccios de viande ou de fruits et légumes! Un plateau amovible pour la récupération des aliments vous facilitera la réception des tranches.

Alors, comment bien s'équiper d'une trancheuse électrique ?

- Privilégiez un modèle facilement démontable pour une hygiène parfaite, et pour des raisons pratiques, des accessoires compatibles avec le lave-vaisselle.
- Optez pour un modèle sur pieds ventouses, pour plus de sécurité.
- Choisissez une lame de haute qualité en inox, preuve de résistance et plus hygiénique.
- Privilégiez une machine munie d'une protection de lame.
- Optez pour une trancheuse avec des vitesses réglables. Vérifiez la fourchette de réglage de l'épaisseur de la coupe. Plus la puissance sera élevée, plus la machine sera efficace et rapide.
- Veillez au volume sonore de la trancheuse avant l'achat si vous êtes sensible au bruit.

JE M'ÉQUIPE



Trancheuse 150 W KITCHEN CHEF

OCTOBRE

C'EST LE MOMENT DE :

- ✓ vieillir des champignons. Préparés au naturel, on en profite toute l'année, en sauce, en tourte ou en accompagnement.
- ✓ Profiter des bienfaits de la graine de courge en les dégustant grillées au four ou à la poêle.
- ✓ Transformer les citrouilles du jardin en monstrueuses lanternes pour la nuit d'Halloween.

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



ÇA MIJOTE

COMPOTE DE POIRES À LA VANILLE

INGRÉDIENTS

- 6 poires
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 50 cl d'eau

ÉQUIPEMENT

- Une casserole
- Des bocaux
- Une spatule

PRÉPARATION

- 1 Lavez, épluchez, retirez les trognons des poires, épépinez-les, et coupez-les en petits morceaux.
- 2 Faites cuire à feu moyen les fruits coupés, puis ajoutez le sucre et l'eau. Remuez régulièrement jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 3 Pendant ce temps, fendez la gousse de vanille en deux et grattez l'intérieur avec une pointe de couteau pour récupérer les grains.
- 4 Ajoutez les grains de vanille aux poires ainsi que la gousse elle-même et mélangez délicatement.
- 5 Vérifiez la cuisson en plantant une fourchette dans les morceaux de poires pour voir si elle s'enfonce facilement. Si c'est le cas, les fruits sont alors cuits.
- 6 Une fois la cuisson terminée, mixez.
- 7 Versez immédiatement la compote dans les bocaux jusqu'à 2 cm du bord et procédez au traitement thermique 45 minutes à 100°C.

DÉSHYDRATEZ AUTANT QUE VOUS VOUDREZ

5 RAISONS DE SE LANCER

- Les qualités nutritionnelles des aliments sont mieux préservées qu'avec une cuisson à haute température.
- Les fruits et légumes séchés peuvent être gardés entre 6 et 12 mois s'ils sont conservés à l'abri de l'humidité et à une température fraîche.
- Un déshydrateur réduit le taux d'humidité des aliments ce qui empêche la prolifération des bactéries à l'origine de leur dégradation. Leur goût est bien préservé.
- Vous réduisez vos déchets. Fanes de carottes bien fraîches, pommes un peu flétries, tomates... déshydratez-les plutôt que de les jeter!
- Mangez local toute l'année! Une fois vos fruits et légumes de saison récoltés, conservez-en une partie pour les sécher et en profiter les mois suivants.



COMMENT DÉSHYDRATER LES CHAMPIGNONS

Morilles, girolles, cèpes, chanterelles..., le processus de séchage des champignons renforce leur saveur et viendra intensifier celle de vos bouillons, soupes, sauces et autres plats!

ÉTAPE 1

NETTOYAGE

Retirez les champignons les plus abîmés et privilégiez un nettoyage « à sec » en brossant la terre ou en les passant très rapidement sous l'eau.

ÉTAPE 2

DÉCOUPE

Utilisez un couteau bien aiguisé pour ne pas abîmer les champignons. L'idéal est d'avoir des tranches homogènes de 5 à 7 mm d'épaisseur.

ÉTAPE 3

SÉCHAGE

Disposez les tranches sur les plateaux de votre déshydrateur sans qu'elles ne se chevauchent.
Température : 50 °C maximum. Durée : entre 3 et 10 h selon la densité et le taux d'humidité des champignons. Vérifiez toutes les 2 h l'état de séchage.

ÉTAPE 4

CONSERVATION

Disposez-les aussitôt dans des bocaux hermétiques, stockés à l'abri de la lumière et au frais. Vos champignons séchés pourront être gardés jusqu'à 2 ans!

JE M'ÉQUIPE




Déshydrateur 5 plateaux
KITCHEN CHEF



NOVEMBRE

C'EST LE MOMENT DE :

- ✓ Ramasser les châtaignes! Et les placer au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur pour les conserver.
- ✓ Planter des fruitiers en racines nues pour qu'ils bénéficient de la terre encore chaude et des pluies d'automne.
- ✓ Déguster les noix séchées avec une salade verte ou en accompagnement d'un comté bien affiné.

01	02	03	04	05	06
07 TOUSSAINT	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17 ARMISTICE 1918	18
19	20	21	22	23	24
25  à la SAINTE CATHERINE tout prend racine	26	27	28	29	30



ÇA MIJOTE

LES PÂTE DE FRUITS POMMES-COINGS

INGRÉDIENTS

- 8 pommes
- 4 coings
- Sucre en poudre

ÉQUIPEMENT

- Un extracteur de jus
- Un moulin à légumes
- Une bassine en cuivre

PRÉPARATION

- 1 Après avoir utilisé l'extracteur de jus, prélevez la pulpe des fruits restante dans le haut de l'appareil.
- 2 Passez la pulpe des fruits au moulin à légumes avec la grille très fine et récupérez-la. Pesez-la et mettez-la dans la bassine à confiture avec le même poids de sucre.
- 3 Faites cuire à petit bouillon pendant 30 min sans cesser de remuer à la cuillère en bois. La cuisson est terminée quand le passage de la cuillère laisse bien apparaître le fond de la bassine.
- 4 Versez le tout dans un grand plat recouvert de papier sulfurisé (ou sur une plaque) sur une épaisseur d'1,5 cm.
- 5 Laissez sécher 24 h et retournez sur un plateau de papier sulfurisé. Recommencez l'opération pendant une semaine (retournez chaque matin).
- 6 Découpez des bandes, puis des rectangles. Roulez-les dans le sucre en poudre et conservez le tout dans des bocaux hermétiques!

JE M'ÉQUIPE



Extracteur de jus
BAUMALU

POUR EN SAVOIR +

sur le cuir
de fruits





ÇA MIJOTE

LE SAUCISSES MAISON

INGRÉDIENTS

- 700 g d'épaule de porc et 300 g de gorge de porc
- 15 g de sel fin
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- Boyaux d'origine animale

ÉQUIPEMENT

- Hachoir à viande
- Saladier
- Poussoir à saucisse



PENSEZ-Y !

Vous avez un peu de rab ? Placez vos saucisses dans un sac alimentaire hermétique, ou mettez-les sous vide, puis placez-les au congélateur. Vous pourrez les conserver environ 3 mois minimum.

PRÉPARATION

LA CHAIR À SAUCISSE

- 1 Ciselez l'ail, les échalotes et le persil.
- 2 Hachez la viande avec une grille de taille moyenne.
- 3 Mélangez la viande (sans trop la pétrir) avec les épices et les herbes hachées dans un saladier, à la main.
- 4 Laissez reposer au minimum deux heures au frigo pour que les arômes aient le temps de diffuser.

LA MISE EN BOYAUX (EMBOSSAGE)

- 1 Si vous utilisez des boyaux conservés sur sel sec, enlevez l'excès de sel en trempant les boyaux dans l'eau froide pendant au moins 30 mn et rincez-les à l'eau froide.
- 2 Placez la viande dans le poussoir.
- 3 Disposez les boyaux sur l'embout de l'appareil.
- 4 Poussez la mée dans l'entonnoir en tournant la manivelle.
- 5 Enroulez doucement les saucisses dans le récipient de réception. Pour dimensionner les saucisses, tournez-les délicatement à l'endroit choisi. Si vous choisissez de réaliser des saucissons, nouez régulièrement les bouts de saucisse avec de la ficelle.

HACHOIR : COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?

Plusieurs critères sont à prendre en compte :

- ▷ Le type de viande à hacher (dureté)
- ▷ La quantité de viande utilisée
- ▷ La fréquence d'utilisation : plus le numéro du hachoir est élevé, plus sa taille est adaptée à une grosse quantité de viande à transformer. La transformation se fera plus rapidement avec un gros hachoir qu'avec un petit.

3 TYPES DE HACHOIRS À VIANDE

• LES HACHOIRS MANUELS (N°8-10)

Ils sont destinés aux personnes qui ne comptent pas hacher d'importantes quantités de viande et ayant une utilisation occasionnelle. Stables, ils peuvent être utilisés dans presque toutes les circonstances.



• LES HACHOIRS ÉLECTRIQUES (N°5, 8, 12 ET 22)

Le hachoir électrique est un appareil spécialement conçu pour cette tâche. Non seulement il permet de hacher plus de viande, et plus souvent, mais il est aussi parfois livré avec des adaptateurs permettant aussi de presser des tomates ou de transformer des châtaignes. Vous pouvez adapter les tailles de grilles suivant la recette souhaitée.

• LES MULTIFONCTIONS (N°5)



Idéal pour les petits espaces et pour une utilisation polyvalente, le hachoir multifonctions vous permettra, en complément de sa fonction initiale de hachoir, de presser des tomates, de râper des légumes, et peut donc être utilisé tout au long de l'année. N'oubliez pas d'entretenir votre hachoir pour assurer sa longévité.



DÉCEMBRE

C'EST LE MOMENT DE :

- ✓ Préparer les pâtes de fruits et les fruits déguisés pour se régaler pendant les fêtes de fin d'année
- ✓ Protéger les poireaux et les légumes racines du potager avec de la paille
- ✓ Nourrir les oiseaux du jardin avec des boules de graisse, des graines de tournesol, de l'avoine ou, les jours de fête, des amandes nature!

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21 	22	23	24
25 	26	27	28	29	30
31					



ÇA MIJOTE

LE FOIE GRAS MAISON LONGUE CONSERVATION

INGRÉDIENTS

- 1 foie gras frais de canard
- 100 g de sel fin
- 15 g de poivre moulu
- Armagnac (si désiré) ou autre alcool

ÉQUIPEMENT

- Terrine à vis ou à joint de 350 g
- Stérilisateur

PRÉPARATION

- 1 Dénervez le foie à l'aide d'une petite cuillère à café et enduisez-le du mélange (sel et poivre) à raison de 20 g par kilo.
- 2 Déposez-le dans la verrine de 350 g et arrosez-le d'armagnac.
- 3 Nettoyez les bords du bocal avec un linge humide et propre avant de déposer la capsule puis fermez avec le couvercle ou avec un caoutchouc pour les bocaux à joints.
- 4 Mettez le bocal dans un stérilisateur rempli d'eau (5 à 10 cm au-dessus des bocaux) et faites cuire à petits frémissements pendant 1h20 à 80 °C selon la cuisson désirée (pour les bocaux de 350 g).
- 5 Conservez 6 semaines au moins avant de consommer.



PENSEZ-Y!

Ne jetez pas le surplus de graisse du foie gras! Il peut être très utile pour enrichir vos sauces, être un substitut au beurre ou encore sublimer vos plats (rôtir des légumes, faire rissoler des pommes de terre, saisir la viande...).

CONSERVEZ LES BONS LÉGUMES D'HIVER

Juste après la récolte, quelques techniques de conservation existent pour garder vos légumes frais et fermes le plus longtemps possible.

À L'ABRI DE L'HUMIDITÉ

Les oignons, les échalotes ou encore l'ail, une fois récoltés, puis bien séchés (au moins 2 semaines à l'air libre), se conservent très bien dans un endroit **frais, sec et sombre**.

Disposez-les dans un récipient perméable à l'air comme un filet ou une caisse en bois, ou encore suspendus en tresses, et **dans le noir afin d'éviter la germination des bulbes**.

DANS LE SABLE

Carottes, navets, panais... les légumes racines **peuvent être conservés dans le sable** (exempt de polluants).

Retirez les fanes et radicelles des légumes. Mettez une couche de sable légèrement humide (5 à 10 cm d'épaisseur) au fond d'une caisse en bois ou d'un tonneau, posez les légumes à plat et recouvrez-les d'une couche de sable. Puis répétez l'opération jusqu'à arriver à 15 cm du haut de la caisse.

Recouvrez le tout d'une dernière couche plus épaisse. Stockez le tout dans un endroit **bien aéré, frais et sombre**.

À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Les courges se conservent bien mieux à une température comprise **entre 10 et 15 °C dans une pièce sèche et aérée**, pas nécessairement à l'abri de la lumière.

Entreposez vos courges sur une étagère, **le pédoncule pointant vers le haut**, jusqu'à 6 mois.



INITIEZ-VOUS AU BATCH COOKING

5 BONNES RAISONS DE PRÉPARER VOS PLATS À L'AVANCE

• OPTIMISEZ VOTRE TEMPS

Faire l'ensemble de ses repas en une seule fois permet de gagner du temps en semaine. En quelques heures de cuisine, le tour est joué, plus besoin de se demander quoi cuisiner!

• MANGEZ PLUS SAINEMENT

En prenant le temps de réfléchir à vos repas, vous cuisinez vos plats « faits maison » à l'avance en privilégiant des recettes saines et des fruits et légumes de saison.

• RÉDUISEZ LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

En planifiant vos repas à l'avance, vous utilisez tous les aliments que vous avez à disposition. Moins de risques de jeter des aliments périmés à la poubelle.

• FAITES DES ÉCONOMIES

Les menus étant prêts à l'avance pour la semaine, la liste de courses est faite en conséquence et vous n'achetez que ce dont vous avez besoin. Les achats impromptus en pleine semaine sont réduits et vos dépenses sont mieux maîtrisées.

• LIBÉREZ VOTRE CHARGE MENTALE

Ne plus avoir à se poser la question de ce que l'on va manger ce soir, avouez que c'est un luxe!

POUR EN SAVOIR +

sur le batch cooking



JE M'ÉQUIPE



Barquettes aluminium avec couvercles AGRINET



MON ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE POUR CONSERVER TOUTE L'ANNÉE

- UNE BASSINE À CONFITURE (DE PRÉFÉRENCE EN CUIVRE)
- UNE BALANCE DE CUISINE
- UNE ÉCUMOIRE ET UNE LOUCHE
- UN MOULIN À LÉGUMES
- UNE ÉTAMINE OU UN PASSE-COULIS
- DES POTS À CONFITURE
- DES BOCAUX
- DES JOINTS POUR LES BOCAUX
- DES TERRINES À VIS OU À JOINT
- DES CAPSULES ET DES COUVERCLES POUR LES TERRINES
- DES BOUTEILLES EN VERRE
- UN STÉRILISATEUR TRADITIONNEL OU ÉLECTRIQUE
- UNE MACHINE POUR MISE SOUS VIDE
- DES SACS ET/OU BOÎTES POUR MISE SOUS VIDE
- UN HACHOIR
- UN DÉSHYDRATEUR
- DES SACS DE CONGÉLATION
- DES FEUILLES DE BEE WRAP
- UN EXTRACTEUR DE JUS
- DES BOÎTES HERMÉTIQUES
- DES COUVERCLES POUR POTS À CONFITURE

BONNES PRATIQUES POUR FAIRE LES CONSERVES

- 1 Laver soigneusement les matières premières, notamment les fruits et légumes pouvant être souillés par la terre
- 2 N'utiliser que des fruits ou légumes sains
- 3 Vider entièrement les volailles et laver soigneusement l'intérieur à l'eau courante de consommation
- 4 Vérifier que les bocaux ne sont pas ébréchés
- 5 Stériliser les bocaux et les joints en caoutchouc avant utilisation
- 6 Utiliser toujours des caoutchoucs neufs. Ne réutilisez pas les anciens, même s'ils semblent en bon état
- 7 Ne pas utiliser l'eau chaude du robinet dans la recette, faire plutôt bouillir de l'eau froide
- 8 Ne pas dépasser les niveaux de remplissage et nettoyer les éventuelles coulures avec un essuie-tout propre
- 9 Selon la recette, remplir les bocaux et confituriers avec un mélange le plus chaud possible voire bouillant
- 10 Ne pas refroidir brutalement les bocaux et confituriers : le temps de refroidissement fait en général partie du temps de stérilisation et cette méthode risque de compromettre l'herméticité de la conserve
- 11 Les règles de mise en conserves dépendent de l'acidité des aliments. Pour ceux qui sont très acides comme les fruits (et donc tout ce qui est confiture), les cornichons, un traitement à l'eau bouillante (100 °C) suffit car l'acidité empêche la prolifération de la bactérie

UNE MOUTARDE DE CARACTÈRE!

FABRIQUÉE À BEAUNE
AVEC DES GRAINES DE MOUTARDE RÉGIONALES



AVIS CLIENTS 2025

★★★★★
4,7 / 5 SUR 67 AVIS**
VOUS AUSSI... VOUS NE POURREZ PLUS VOUS EN PASSER !

LES SENS DU TERROIR

DÉCOUVREZ TOUS NOS PRODUITS ET NOS PRODUCTEURS AU SAVOIR-FAIRE EXTRAORDINAIRE !



Retrouvez nos produits en magasin* et sur gammvert.fr
*selon disponibilité
**sur 12 mois

QUE METTRE AU COMPOST?

CÔTÉ CUISINE ET MAISON

Les matières azotées (verts)
Fanons de légumes, épluchures et restes de légumes et de fruits (sauf agrumes), coquilles de fruits secs, coquilles d'œuf écrasées en petits morceaux, marc de café et filtres, sachets de thé. Plantes vertes d'appartement avec leur motte.

Les matières carbonées
Papier journal, cartons non imprimés, serviettes en papier non imprimées.



Les végétaux carbonés (mûrs, bruns, durs, secs)
Feuilles mortes broyées, herbes séchées, aiguilles de conifères, paille. Sciures et copeaux de bois, bois de taille broyé.

Les végétaux azotés (immatures, verts)
Tonte d'herbe fraîche, feuilles vertes. Fleurs fanées. Mauvaises herbes à l'état feuillu (non grainées).

CÔTÉ JARDIN

POUR EN SAVOIR +

sur le compost



PENSEZ-Y !

Plus on met des éléments de petite taille, plus la fermentation du compost est rapide.

CÔTÉ CUISINE ET MAISON

Restes de viandes, de poissons ou de crustacés, sauces. Gros noyaux de fruits, écorces d'agrumes. Produits laitiers. Toutes matières non biodégradables. Litières d'animaux, crottes de chien et de chat. Plastiques, verre, métaux. Poussières d'aspirateur, mégots de cigarette, couches de bébé.



Végétaux malades ou sensibles aux maladies. Mauvaises herbes en fleurs ou en fruits, toutes plantes grainées. Tailles de thuyas et autres conifères. Tiges de rosiers. Gros bois, bois traité, bois exotique. Sciures de résineux, de bois traité, d'aggloméré. Terre, sable, cendres de bois et de charbon, suie.

CÔTÉ JARDIN

LES FRUITS ET LÉGUMES DU POTAGER À L'ASSIETTE

Consommer des fruits et légumes de saison, c'est meilleur pour la santé,
c'est bon pour la planète et c'est plus léger dans le budget.

JANVIER



Citron, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Ail, betterave, carotte, céleri-branche,
céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, courge,
crosne, endive, épinard, laitue, mâche, navet,
oignon, panais, poireau, pomme de terre,
topinambour

FÉVRIER



Citron, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Ail, betterave, carotte, céleri, chou,
chou de Bruxelles, endive,
frisée, mâche, navet, oignon,
poireau, pomme de terre

MARS



Citron, kiwi, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Asperge, betterave, blette, carotte,
céleri, chicorée, chou, chou de Bruxelles,
endive, épinard, frisée, laitue,
mâche, navet, oignon, panais, poireau,
pomme de terre, radis

AVRIL



Citron, pamplemousse,
pomme, rhubarbe

Asperge, betterave, blette, carotte,
chou, endive, épinard, laitue,
mesclun, navet, oignon, poireau,
pomme de terre, radis

MAI



Cerise, fraise,
framboise, rhubarbe

Ail, asperge, aubergine, betterave,
blette, carotte, chou-fleur, concombre,
courgette, épinard, laitue, navet,
oignon nouveau, petit pois, poireau, pomme
de terre, salade, radis, roquette

JUIN



Abricot, cassis, cerise, fraise,
framboise, groseille, melon, pomme

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette,
carotte, céleri, cerfeuil, chou, concombre,
coriandre, courgette, épinard, fenouil, haricot,
laitue, mesclun, navet, oignon, poireau, petit
pois, poivron, pomme de terre, radis, roquette

JUILLET



Abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise,
framboise, groseille, melon, mirabelle, myrtille,
nectarine, pêche, poire, pomme, prune

Ail, artichaut, asperge, aubergine,
betterave, blette, carotte, céleri, chou blanc,
chou-fleur, concombre, courgette, échalote,
épinard, fenouil, haricot, laitue, maïs, oignon,
poireau, petit pois, poivron, pomme de terre,
radis, tomate

AOÛT



Abricot, cassis, figue, framboise, groseille,
melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque,
pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

Ail, artichaut, aubergine, betterave,
blette, carotte, céleri, chou, concombre,
courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue,
maïs, oignon, poireau, poivron, pomme de
terre, radis, tomate

SEPTEMBRE



Brugnion, figue, framboise, melon, mûre,
myrtille, nectarine, pamplemousse, pastèque,
pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette,
carotte, céleri, cerfeuil, chou, concombre,
coriandre, courgette, épinard, fenouil, haricot,
laitue, maïs, oignon, poireau, poivron,
pomme de terre, potiron, radis, tomate

OCTOBRE



Coing, figue, kiwi, pamplemousse,
poire, pomme, noisette, noix, raisin

Ail, aubergine, betterave, brocoli, carotte,
céleri, chou, chou de Bruxelles, concombre,
courge, courgette, endive, épinard, fenouil,
frisée, haricot, laitue, mâche, maïs, navet,
oignon, poireau, pomme de terre, potimarron,
potiron, radis

NOVEMBRE



Coing, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme, raisin

Ail, betterave, brocoli, butternut, carotte,
céleri, chou, chou de Bruxelles, courge,
endive, épinard, fenouil, frisée, laitue,
mâche, navet, oignon, poireau,
pomme de terre, potimarron, potiron,
topinambour

DÉCEMBRE



Mandarine, kiwi, orange,
pamplemousse, poire, pomme

Ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou,
chou de Bruxelles, chicorée, courge, endive,
épinard, mâche, navet, oignon, oseille,
poireau, potiron, pomme de terre, radis,
salsifis, scarole, topinambour

©2026 Edition Gamm vert

Gamm vert S.A. – 83 rue de la Grande Armée – 75782 Paris Cedex 16
ISBN : 202-30-00002-81-0 / Dépôt légal : décembre 2020 / Achevé d'imprimer en décembre 2025
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction totale ou partielle, pour quelque usage
et par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

CÉRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES @Stock.adobe.com • Studio EVO • Getty Images EXÉCUTION NANOTERA IMPRESSION Altavia Paris



10-31-1247



LE TRI
+ FACILE



ÉQUIPEZ-VOUS SUR
gammvert.fr

