

Confit de légumes d'été

Après le caviar d'aubergine présenté en cours en juin, j'ai eu envie de varier les saveurs. Je vous propose donc de cuire plusieurs légumes, ensemble, doucement, longtemps afin d'obtenir un confit, que vous pourrez pasteuriser et utiliser cet hiver pour rehausser un plat, un potage ou pour tartiner à l'apéro, avec un peu de fromage et d'herbes. l'idée c'est de ne pas perdre la production parfois abondante de votre potager et/ou de mettre le soleil en petits pots en prévision de l'hiver.



Ingrédients :

1 oignon
huile d'olive
environ 600 g d'aubergines
environ 200 g de poivrons rouges
ou piments doux
environ 600 g de tomates gouteuse, bien mûres.
1 c à café de sel
Basilic (facultatif)

Mettre l'**oignon** épluché dans le bol de mister T et **hacher 3 sec vit 5**.

Ajouter l'**huile d'olive** à votre convenance et **faire suer 5 mn à varoma vit 1**.

pendant ce temps, laver **les aubergines** et les couper en gros cubes avec leur peau.

Ajouter dans le bol de mister T et **hacher qq secondes vit 5**.

Ajouter ensuite **les poivrons et/ou piments doux lavés et épépinés, les tomates** coupées en 4, les herbes et le sel

Re-hacher qq secondes en vous aidant de la spatule.

L'idée est de hacher pour pouvoir homogénéiser la cuisson, et diminuer la hauteur du contenu dans le bol)

Cuire alors 45 mn à varoma vit 2 en remplaçant le gobelet doseur par le panier de cuisson (posé sur le couvercle). Comme cela, plus d'évaporation et moins de projections. A ce stade, il faut vérifier la consistance de la préparation. Si besoin, ajouter 15 à 20 mn, jusqu'à l'obtention d'un confit.

Verser le confit très chaud dans des petits pots de verre avec couvercles à vis et retourner jusqu'à complet refroidissement comme pour les confitures.

A savoir : Attention à l'assaisonnement. 1 c à café de sel suffit car les légumes vont réduire beaucoup

A noter : on hache les légumes pour homogénéiser la cuisson, et diminuer la hauteur du contenu dans le bol

Pasteurisation : la pasteurisation consiste à faire le vide d'air dans un pot en versant la préparation très chaude dans le pot et en refermant, puis retournant le pot jusqu'à complet refroidissement. Il faut bien sûr des pots très propres et des couvercles bien hermétiques. Préférez les couvercles avec une petite partie surélevée. Elle doit se rentrer en refroidissant, et le "blop" à l'ouverture garantie alors une bonne conservation.

l'ATELIER au bord de Lo – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - www.latelieraubordelo.fr