

Courge Butternut en conserve-maison

Autoclave Requis

Temps de préparation 1 heure 30 minutes

Recette pour 4 portions de 500 ml

Ingrédients

- 1- Courge Butternut pelée et coupée en dés de 2,54 cm (1 pouce)
- 1- oignon émincé
- 3- gousses d'ail Hachées
- 1- morceau de gingembre frais de 2 cm rapé
- 2- carottes coupées en rondelle
- 1- Pomme pelée coupée en dés
- 1- boîte de 400 ml de lait de coco non sucré (au Service)
- 4- tasses de bouillon de poulet
- 2- cas d'huile d'olive
- 1- cas de curry en poudre
- ½ cat de cannelle en poudre
- 1-cat de curcuma
- ½ cat de cumin moulu
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de coriandre fraîches pour garnir
- Jus d'une lime (facultatif)

Instructions

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail et le Gingembre et faire revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendre et parfumés.
3. Ajoutez le curry en poudre, le curcuma, la cannelle et le cumin.
4. Mélangez et cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
5. Ajoutez la courge Butternut, les carottes, la pomme et le bouillon de poulet
6. Chauffer le tout (frémir seulement) et empotez à chaud
7. Avec une cuillère trouée remplir les bocaux jusqu'à 2,54 cm (1 Pouce) de tête
8. Ajoutez le liquide jusqu'à 2,54 cm (1 pouce) de tête.
9. Retirer l'air au moyen d'un article non ferreux, régler l'espace de tête.
10. Essuyez les bords de pot avec du vinaigre blanc.
11. Mettez les couvercles.
12. Disposez les pots dans l'autoclave avec le niveau d'eau recommandé par le fabricant.
13. Installez et barrer le couvercle de l'autoclave.

14. Allumer le feu à maximum et attendre que le support de la pesée fasse un jet de vapeur entre 4 et 6 pouces.
15. Comptez une ventilation de 10 minutes, après quoi vous installerez la pesée.
16. Dès que la pesée commence à danser ajustez la chaleur au plus bas possible sans que la pesée cesse de danser.
17. Pression de traitement: Pesée de 10 psi sous les 304 mètres / 1000 pieds ou Pesée de 15 psi en haut de 304 mètres/ + de 1000 pieds
18. Temps de traitement: pots demi-litres pendant 55 minutes OU 1 litre pendant 90 minutes.
19. A la fin de la stérilisation arrêtez le feu attendre que la pression retombe à 0 et que le bouton de pression soit redescendu (Presto).
20. Desserrez le couvercle et attendre 5 minutes de plus.
21. Retirez le couvercle de façon à ne pas recevoir de vapeur vers vous.
22. Avec la pince à bocaux retirez les pots et déposez-les sur une surface plane recouverte d'un linge à vaisselle épais pour éviter le choc thermique.
23. Ne pas toucher aux pots pour une période de 12 à 24 heures, le temps que cela refroidisse et que les pots 'poppent' en indiquant que le scellage est complété.
24. Retirer les bagues, vérifiez que la bulle centrale incurve vers l'intérieur et soulever les pots par le couvercle pour vous assurer de l'étanchéité du scellage.
25. Nettoyez les couvercles et les pots au besoin, étiquetez et ranger les pots.
26. Au service ajoutez le lait de coco et passez au mélangeur à soupe, garnir de coriandre fraîche et ajoutez (facultatif) du jus de lime pour une touche de saveur.

Notes

Lavez la courge Butternut avant de peler, de sorte que vous ne conserviez pas les bactéries de surface.

Astuce. Si vous en faites beaucoup, cela peut aider de préparer tous les petits morceaux de courge la veille et conserver la nuit réfrigérée dans de grands sacs. Le lendemain, sortez du réfrigérateur environ une heure avant utilisation pour atteindre la température pièce, puis continuez la recette.

Taille du pot	Temps écoulé	Pression de 0 à 304 m (0 à 1 000 pieds)	Précision supérieure à 304 m (+de 1 000 pieds)
1/2 litre	55 min	10 PSI	15 PSI
1 litre	90 min	10 PSI	15 PSI