Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes

Alys Fowler

Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes Alys Fowler

Télécharger Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes po ...pdf

Lire en ligne Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes Alys Fowler

208 pages
Extrait
Extrait de l'introduction

Il est possible de conserver nos propres fruits et légumes, le résultat d'un été de labeur agréable, bien au-delà de la maturité. À condition de procéder correctement, nous garderons intacts tous les éléments minéraux et vitamines que nos légumes ont puisés dans un sol bien nourri, pour les offrir à ceux que nous chérissons, une fois le jardin assoupi.
C'est ce que je m'emploie à faire... Pourtant, je ne possède pas la cuisine idéale dont rêve tout un chacun. Point d'Aga blanche, une coutellerie dépareillée, de même que ma batterie de couvercles de casseroles. Je n'ai pas le loisir de passer des heures à cuisiner bien que j'y consacre y compris le temps que je n'ai pas. Je suis loin d'être parfaite, de même que mes conserves, et j'insisterai pour que les vôtres ne le soient pas non plus.
Des aliments tapis au fond de mon frigo, kimchi et choucroute, ainsi que de drôles de pickles, me permettent de préparer plus vite un meilleur repas. Du kimchi avec des pâtes de riz chinoises bon marché, ce n'est certes pas de la cuisine raffinée, mais elle a le mérite d'être simple, saine et nourrissante en toute saison...
Mes étagères croulent sous le poids des bocaux qui recensent un concentré de savoir, comme une bibliothèque de légumes. C'est une évocation de la saison passée, restituée par des saveurs et des formes. Ces bocaux me rappellent ce que j'ai cultivé et s'avèrent inestimables : je me nourris de mon propre travail durant les mois d'hiver frugaux.
Il existe des statistiques éloquentes sur le mode anarchique que revêt la production alimentaire : il faut 15 calories en moyenne pour produire chaque aliment. 20 % des émissions mondiales de CO sont dues à la transformation, au transport, à l'emballage et à la vente au détail de notre nourriture. Le gaspillage alimentaire compte pour 3 % tandis que le défrichement des terres et la déforestation représentent encore 18 %. Dans ces conditions, ce n'est pas un aller et retour à New York pour un week-end qui tue la planète, mais bien le fait de manger à contre-saison des légumes et des fruits venus d'ailleurs. Dès lors, seul paraît viable un système alimentaire local qui ne contribue pas à près de la moitié des émissions de C02 globales. Cela passe par une consommation saisonnière et la conservation de légumes pour les mois d'hiver où nous ne pouvons pas et, franchement, ne devrions pas, avoir des aubergines ou des courgettes fraîches. Avec les pommes de terre entreposées au frais, les potirons gardés dans l'entrée, les graines conservées pour la cuisine mais aussi pour les prochains semis, voilà un exemple de cycle de vie qui me permet de vivre toute l'année grâce à ce que je produis. Oui, de nombreux plats se passent de l'omniprésent trio tomates-aubergines-courgettes. S'il est vrai que, vers la fin de l'hiver, je languis des salades croquantes et dorées de l'été ainsi que des pommes de terre nouvelles, si tendres, je ne me sens toutefois jamais frustrée du fait de mes propres limites, ni de celles de mon jardin. Je mentirais si je disais que je n'ai jamais mangé de fruits ou de légumes à contre-saison, ce sandwich dans le train ou cette coupe de fruits lors d'une conférence. Parfois c'est bon, mais le plus souvent, ma propre et précieuse mémoire alimentaire s'avère déçue. Je raffole plus que tout de mes fraises au parfum d'été pluvieux à l'anglaise et n'ai pas envie de les remplacer par des fruits trop croquants et trop fades en dépit de leur coloris et de leur grosseur. Présentation de l'éditeur
Des classiques conserves et confitures aux plus audacieux condiments, pickles et autres choucroutes, en allant jusqu’à des expériences aussi exotiques que le tsukemono, une recette traditionnelle japonaise pour transformer les légumes en pickles presque instantanés, Alys Fowler détaille toutes les méthodes de conservation des fruits et légumes à la portée du particulier. Biographie de l'auteur
Passionnée de jardinage depuis son enfance, Alys Fowler a suivi les cours de la Royal Horticultural Society, du New York Botanical Garden ainsi que des Royal Botanic Gardens de Kew. Ses travaux ont été publiés dans de nombreuses revues au Royaume-Uni. Elle a publié plusieurs livres ayant rencontré un grand succès.

Les Editions du Rouergue ont publié en français Le Jardinier débutant (2010).
Download and Read Online Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes Alys Fowler #UYKPA24O19W

Lire Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler pour ebook en ligneMon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler à lire en ligne.Online Mon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler ebook Téléchargement PDFMon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler DocMon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler MobipocketMon jardin dans un bocal : Toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes par Alys Fowler EPub

UYKPA24O19WUYKPA24O19WUYKPA24O19W