

# les légumes en **conserves**

# m

mon épicier

la base des  
**conserves**

idées  
recettes

astuces de  
conservation

les bienfaits  
de la tomate



**13.99**

TOMATES ROMA  
CAISSE 20 lb  
ROMA TOMATOES  
MAGASINS PARTICIPANTS

Du jeudi 12 septembre au mercredi 18 septembre 2024  
From Thursday to Wednesday September 12th - September 18th , 2024

# les bases des conserves

## Stérilisation

Il est essentiel de bien stériliser les pots. Il existe deux méthodes valables pour stériliser les pots de façon domestique

**1 Eau bouillante**  
Pour les aliments acides, les pots et couvercles doivent être stérilisés à l'eau bouillante.



**2 Autoclave**  
Pour les autres produits moins acides, la température doit être plus élevée. On recommande alors d'utiliser l'autoclave.



**étiquetage et  
entreposage  
12 à 18 mois**

Identifiées, datées et scellées adéquatement, les conserves se gardent longtemps dans un endroit sombre, frais et sec. On garde au frigo tout pot déjà ouvert.

Si on remarque des bulles de gaz, c'est signe que la cuisson a été insuffisante. Le contenu est alors impropre à la consommation.

## conseils de sécurité



1

Neufs ou recyclés, on doit toujours refermer les pots à l'aide de couvercles neufs et stérilisés, pour assurer une meilleure étanchéité



2

On recommande d'ajouter du jus de citron ou de l'acide ascorbique pour augmenter l'acidité qui protège les aliments



3

Bien nettoyer l'embouchure, centrer le couvercle et visser la bague sans trop serrer



4

En refroidissant, les couvercles doivent rentrer vers l'intérieur en faisant un petit bruit sec. Fermés hermétiquement, les couvercles ne doivent plus bouger

# les **cornichons**, un classique !

Saviez-vous que les cornichons sont en fait des concombres cueillis avant d'être complètement développés?

CORNICHONS FRAIS  
PRODUIT DU QUÉBEC,  
PANIER 3 L  
FRESH PICKLES

# 799



recette de  
cornichons  
à l'aneth

[CLIQUEZ ICI](#)



recette de  
ketchup  
aux fruits

[CLIQUEZ ICI](#)

# la **tomate** de champs

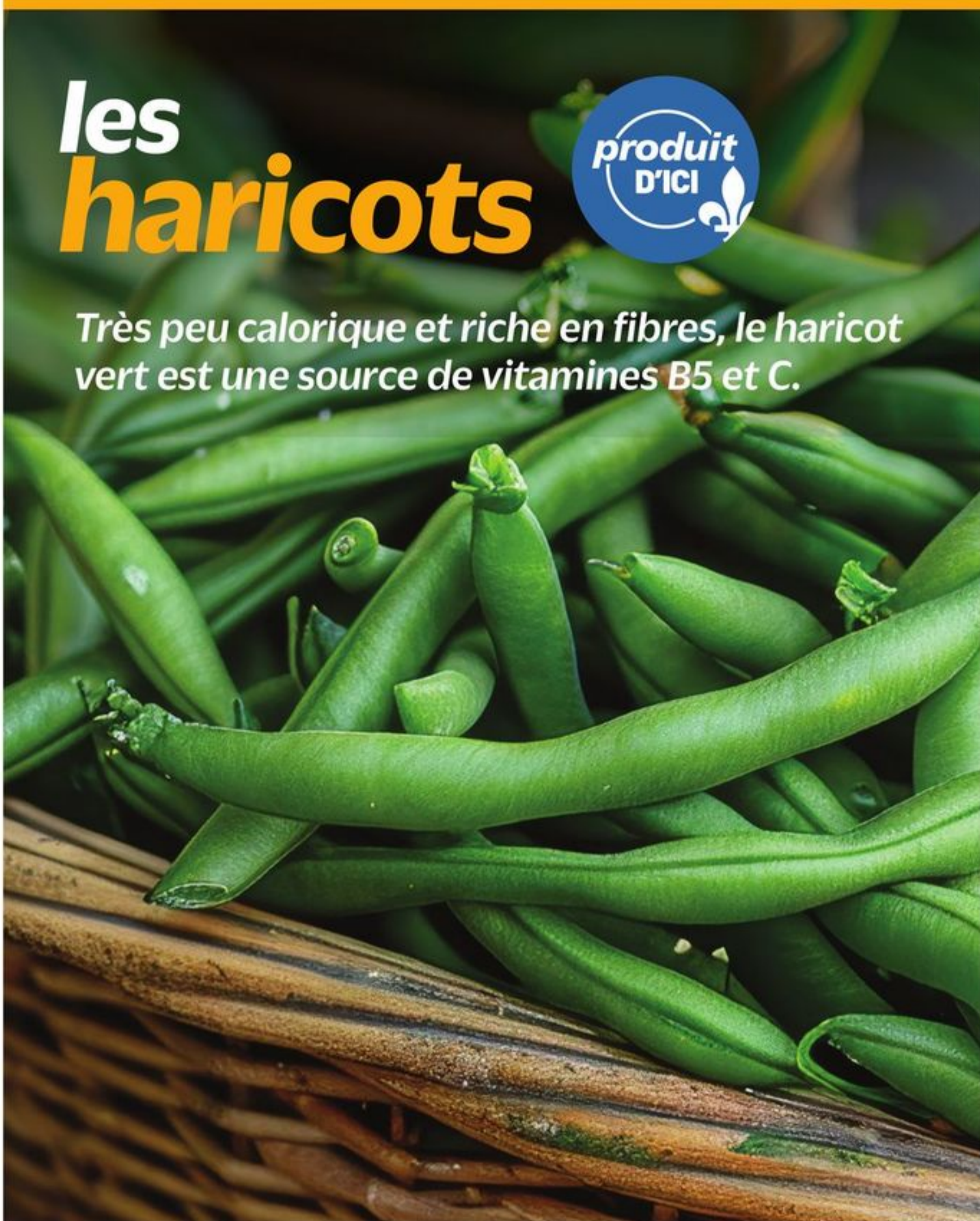
Elle contient une grande variété de vitamines et de minéraux, comme les vitamines A, C, et K ainsi que du potassium.

la  
meilleure  
pour vos  
ketchups  
maison!

# les haricots



Très peu calorique et riche en fibres, le haricot vert est une source de vitamines B5 et C.



recette de haricots entiers épicés en conserve

[CLIQUEZ ICI](#)



# les oignons rouges



Riche en nutriments et en antioxydants, l'oignon rouge est une source de vitamine C et de fer.



OIGNONS ROUGES  
PRODUIT DU QUÉBEC, 3 lb  
RED ONIONS

**3.99**



# les betteraves

Saviez-vous qu'il suffit d'un peu de vinaigre, de sucre et de sel pour les mariner. Ajoutez-y un peu d'oignon.



BETTERAVES  
PRODUIT DU QUÉBEC, SAC 5 lb  
BEETS

**4.99**



recette de  
salade de  
betteraves

[CLIQUEZ ICI](#)

# les tomates cerises

Elles sont souvent plus sucrées et juteuses, idéales pour les salades et les collations.



recette de  
confiture de  
tomates cerises

[CLIQUEZ ICI](#)

TOMATES CERISES  
PRODUIT DU CANADA ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE, 680 g  
CHERRY TOMATOES

**6.99**



# sauce tomate maison

**1 sélection**  
le choix des tomates est important (bien mûres avec peu de jus)

**2 préparation**  
retirer le pédoncule et faire une incision en X à la base des tomates

**3 cuisson**  
plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir jusqu'à ce que la peau commence à se fendiller (environ 30-60 secondes). Retirer-les à l'aide d'une cuillère perforée

**4 nettoyage**  
soulever la peau à l'aide d'un petit couteau en partant de la base (là où le X a été incisé) couper les tomates en deux sur la hauteur retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Tailler les tomates en cubes

**5 assaisonnement**  
cuire des oignons et/ou de l'ail dans une casserole et continuer la cuisson des tomates



## sauce aux tomates italiennes fraîches de Martin Juneau



visionnez  
la recette



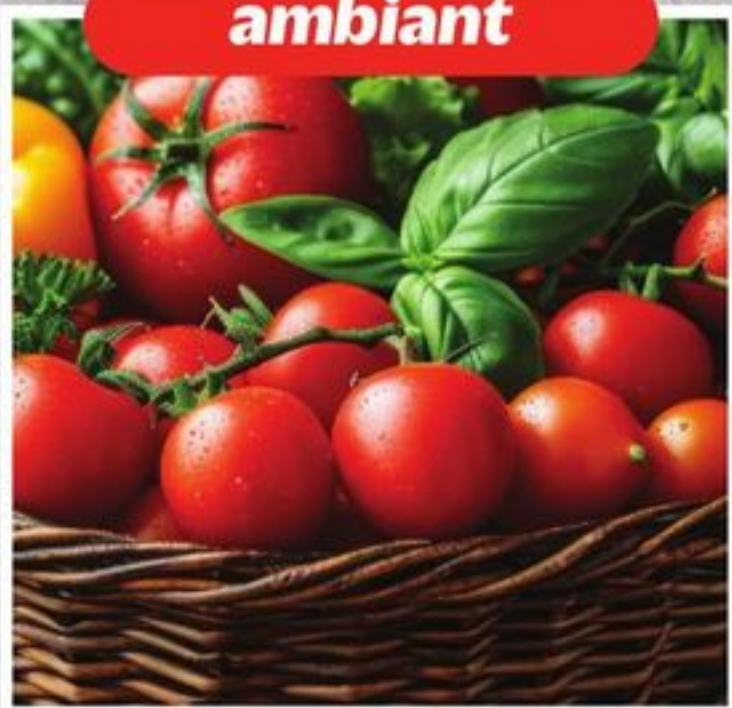
**13.99**

# les saveurs **d'ici** à l'année!



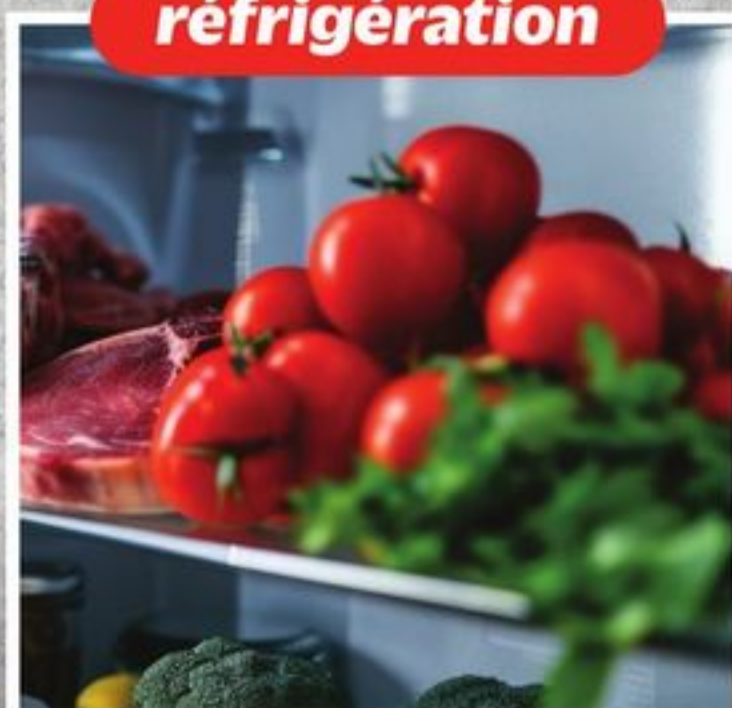
**Il existe plusieurs façons de conserver les tomates fraîches. Voici quelques méthodes couramment utilisées.**

## **ambient**



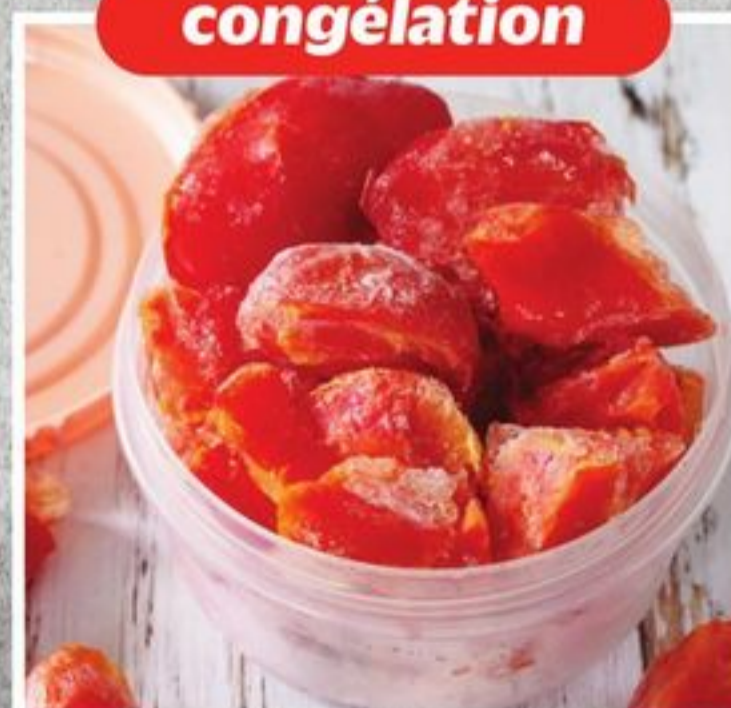
Si vous avez l'intention de manger vos tomates dans les jours à venir, il est conseillé de les garder dans un saladier ou un panier.

## **réfrigération**



Vous pouvez les conserver au réfrigérateur, mais il est important de noter que les tomates peuvent perdre leur saveur si elles y restent trop longtemps.

## **congélation**



Une méthode simple et efficace pour préserver la fraîcheur des tomates : congeler les tomates entières, en quartiers ou en morceaux.

## **séchage**



Une méthode qui mise sur la saveur intense et concentrée des tomates et qui peut rehausser de nombreux plats comme des salades de pâtes et les sandwiches.

# la tomate

## un super aliment!

Les tomates sont non seulement délicieuses mais elles offrent également de nombreux bienfaits pour la santé.



Linda Montpetit,  
nutritionniste-diététiste

### Saviez-vous que?

Composées à plus de 90 % d'eau, les tomates aident à maintenir une bonne hydratation, surtout pendant les mois chauds de l'été.

#### **1** Riches en antioxydants

Les tomates contiennent du lycopène. Cela peut réduire le risque de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

#### **2** Tomate acide

La tomate pas assez mûre est plus acide au goût, mais cela ne favorise pas davantage les brûlements d'estomac. Pour une saveur plus douce et moins acide, ajoutez un élément sucré, comme une carotte râpée, pour équilibrer l'acidité.

#### **3** Haute densité nutritionnelle

Les tomates sont des aliments à haute densité nutritionnelle, ce qui signifie qu'elles offrent une haute concentration d'éléments nutritifs pour une faible teneur en calories.

#### **4** Santé du microbiote

Les tomates contiennent des fibres solubles, comme la pectine, qui aident à soutenir le microbiote intestinal, à normaliser le taux de sucre sanguin et à réduire le cholestérol.