

PRESTO™

Autoclave et autocuiseur *de 23 quarts compatible avec les plaques à induction*



- Conçu pour une mise en conserve facile et fiable à la maison. La seule méthode recommandée sans danger pour mettre en conserve des viandes, des légumes, des volailles, et des fruits de mer.
- Également utile comme un canneuse à l'eau bouillante pour les fruits, les confitures, les gelées, les marinades et les sauces.
- Compatible avec les cuisinières à gaz, électriques (à bobine et à dessus lisse) et à induction. Il n'est pas compatible avec tous les cuisinières à induction portables.

Pour plus d'informations et de recettes de mise en conserve en anglais, visitez www.GoPresto.com/recipes/canning

Instructions et recettes

©2019 National Presto Industries, Inc., Imprimé en Chine

Formulaire 4033-016A

Table des matières

Mesures de sécurité importantes	3
Familiarisez-vous avec l'autoclave	5
Avant d'utiliser l'autoclave pour la première fois	8
Bases de la mise en conserve	9
Comment mettre en conserve sous pression des aliments	13
Dépannage	18
Soins et entretien	19
La mise en conserve des fruits	23
La mise en conserve des produits à base de tomates	30
La mise en conserve sous pression des légumes	34
La mise en conserve sous pression des viandes	42
La mise en conserve sous pression des fruits de mer	45
La mise en conserve sous pression des soupes	47
Comment mettre en conserve des aliments selon la méthode à l'eau bouillante	49
Comment cuire sous pression des aliments	55
Renseignements de sécurité importants	57
Conseils utiles sur la cuisson sous pression	60
La cuisson sous pression des viandes	61
La cuisson sous pression de la volaille	67
La cuisson sous pression des haricots et pois secs	69
La cuisson sous pression des soupes et bouillons	72
La cuisson sous pression des desserts	74
Indes des recettes	77
Service aux consommateurs	78
Garantie	79

Cet appareil est homologué . Les mesures de sécurité importantes suivantes sont recommandées par la plupart des fabricants de petits électroménagers.

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Pour réduire le risque de blessures corporelles et de dommages matériels, suivez toujours des mesures de sécurité de base, notamment les suivantes :

1. Lisez toutes les instructions. Un mauvais usage de l'appareil peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels.
2. Avant d'utiliser l'autoclave, vérifiez toujours la soupape d'évacuation. Tenez le couvercle vers une source de lumière et regardez à travers la soupape pour vous assurer qu'elle n'est pas bloquée.
3. Avant d'utiliser l'autoclave, vérifiez toujours l'évent/le verrou du couvercle pour vous assurer qu'il bouge librement.
4. Ne remplissez pas l'autoclave à plus des $\frac{2}{3}$ lorsqu'il sert à la cuisson sous pression. Pour cuire les soupes, les céréales et les haricots et les pois secs qui prennent de l'expansion en cuisant, ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié.

Le surremplissage peut entraîner un risque de bloquer la soupape d'évacuation et de développer trop de pression. Voyez les instructions sur la préparation des aliments.

5. Ne cuisez pas sous pression de la compote de pommes, des canneberges, de la rhubarbe, des céréales, des pâtes, des pois cassés, des mélanges pour soupe secs ou des haricots et des pois secs qui ne sont pas énumérés au tableau de la page 70.

Ces aliments ont tendance à produire de la mousse, de l'écume et à crachoter et peuvent bloquer la soupape d'évacuation, le bouchon de surpression et l'évent/le verrou du couvercle.

6. Cet appareil cuit sous pression. Un mauvais usage peut entraîner une blessure par ébouillantage. Assurez-vous que l'autoclave est correctement fermé avant de le mettre en marche; les poignées du couvercle doivent être au-dessus des poignées du récipient. Voyez les instructions « Comment cuire des aliments sous pression ».
7. Ne placez pas l'autoclave dans un four chaud ou ne tentez pas d'y faire de la mise en conserve ou de la cuisson sous pression dans un four chaud.
8. **MISE EN GARDE!** N'utilisez pas l'autoclave sur un brûleur ou un poêle extérieur au propane de plus de 12 000 BTU. Le faire pourrait entraîner des dommages à l'autoclave, des blessures corporelles et des dommages matériels.
9. Usez de grandes précautions pour déplacer un autoclave contenant du liquide chaud. Ne touchez pas aux surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
10. N'ouvrez pas l'autoclave tant que la pression interne n'est pas totalement réduite, que l'évent/le verrou du couvercle n'ait chuté et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur de pression est retiré. Voyez les instructions « Comment cuire des aliments sous pression ».
11. Pour vous assurer d'un fonctionnement sécuritaire et d'un rendement satisfaisant, remplacez le bouchon de surpression chaque fois que vous remplacez le joint d'étanchéité, ou avant s'il devient dur, déformé, fendillé, usé ou troué.

Il est recommandé de remplacer le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression au moins aux trois ans. N'utilisez que pièces de rechange Presto^{MD} authentiques.
12. Usez d'une étroite supervision lorsque l'autoclave est utilisé près d'enfants. Il n'est pas recommandé que l'autoclave soit utilisé par des enfants.
13. Lorsque la pression de fonctionnement est atteinte, réduisez graduellement la chaleur pour maintenir la pression. Si vous laissez le régulateur de pression osciller vigoureusement, la vapeur en trop s'échappera, le liquide s'évaporerait, l'autoclave pourrait cuire

à sec et les aliments pourraient roussir et pourrait entraîner des dommages à l'autoclave.

14. N'utilisez pas l'autoclave à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.

15. N'utilisez pas l'autoclave pour frire sous pression avec de l'huile.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Ce produit ne doit servir qu'à un usage domestique.

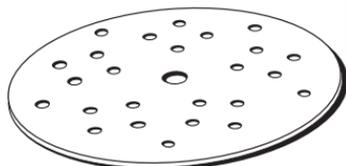
Familiarisez-vous avec l'autoclave

Votre autoclave est un récipient spécial et de grande capacité, conçu pour la mise en conserve à la maison d'une grande variété de fruits, de légumes, de viandes, de volaille, de poissons et de fruits de mer. Il peut également servir à cuire rapidement plusieurs de vos aliments favoris en grandes quantités et qui peuvent être préparés dans un autocuiseur de format traditionnel.

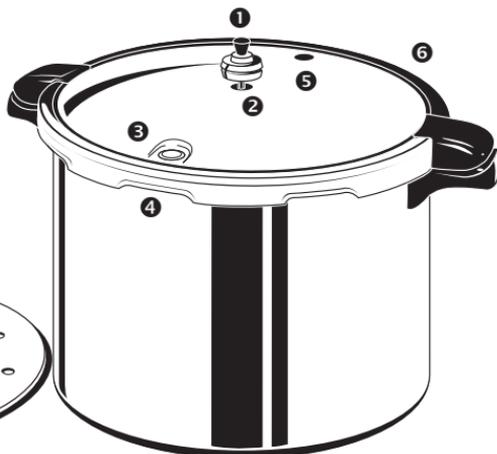
L'autoclave utilise la pression pour atteindre les températures élevées nécessaires pour traiter les aliments en toute sécurité pendant la mise en conserve à la maison.

Fig. A

- ❶ Régulateur de pression
- ❷ Soupape d'évacuation
- ❸ Évent/verrou du couvercle
- ❹ Bride de blocage (à l'intérieur du récipient de l'autoclave)
- ❺ Bouchon de surpression
- ❻ Joint d'étanchéité (sur le bord intérieur du couvercle)



❼ Grille de mise en conserve/de cuisson



❺ Socle à revêtement en acier inoxydable

Le département de l'agriculture américain recommande l'usage de l'autoclave comme unique méthode sécuritaire de mise en conserve d'aliments peu acides : les légumes, les viandes, la volaille, les poissons et les fruits de mer.

L'autoclave peut également cuire de nombreux aliments dans un tiers à un dixième de temps nécessaire par les biais de méthodes traditionnelles. La cuisson sous pression préserve la saveur et les nutriments et attendrit les coupes de viande moins tendres. Les renseignements sur la cuisson sous pression commencent à la page 55.

Familiarisez-vous avec les différentes pièces (Fig. A, page 5) de l'autoclave illustrées ci-dessous aux page 8. Ne tentez pas d'utiliser votre autoclave avant de lire les instructions aux pages 13 à 17.

1. Régulateur de pression à trois éléments

Remarque : Vous trouverez le régulateur de pression dans la mousse d'emballage supérieure de la boîte. Il est dans un sac identifié avec les mots « Régulateur de pression inclus ».

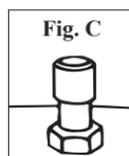
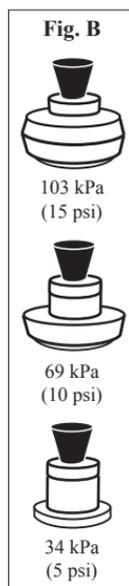
Le régulateur contrôle et maintient la pression appropriée dans l'autoclave. La pression appropriée est obtenue lorsque le régulateur commence à osciller doucement. Le régulateur peut être ajusté pour maintenir trois niveaux de pression (Fig. B).

Lorsque le régulateur est entièrement assemblé, il maintiendra 103 kPa (15 psi). Lorsqu'une rondelle de contrepoids est retirée, le régulateur maintiendra 69 kPa (10 psi). Lorsque les deux rondelles de contrepoids sont retirées, 34 kPa (5 psi) sera maintenue. Le régulateur peut être ajusté en retirant le nombre approprié de rondelles.

Pour retirer les rondelles, tenez le régulateur en entier entre votre index et votre majeur d'une main avec votre pouce sur le dessus du bouton. Pressez sur le bouton pour forcer les rondelles par-dessus l'anneau d'arrêt. Pour les replacer, poussez-les par-dessus l'anneau d'arrêt sur le dessus du corps du régulateur.

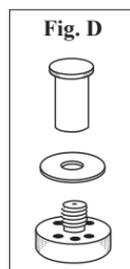
2. Soupape d'évacuation

La soupape d'évacuation (Fig. C) est la principale soupape de décharge de pression et libère toute pression supérieure à 103 kPa (15 psi). Le régulateur de pression se tient librement sur la soupape d'évacuation.



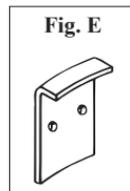
3. Évén/verrou du couvercle

L'évén/le verrou du couvercle (Fig. D) libère ou relâche l'air de l'autoclave et agit comme indicateur visuel de la pression dans l'autoclave. Le petit joint doit être en place pour que l'évén/au verrou soit scellé complètement.



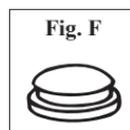
4. Bride de blocage

La bride de blocage (Fig. E) à l'intérieur du récipient de l'autoclave s'enclenche avec l'évén/le verrou pour empêcher d'ouvrir le couvercle lorsque l'appareil est sous pression.



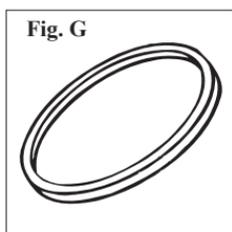
5. Bouchon de surpression

Le bouchon de surpression (Fig. F) en caoutchouc noir est situé dans le couvercle de l'autoclave. Il se soulève automatiquement pour relâcher la vapeur si la soupape d'évacuation est bloquée et que la pression ne peut être relâchée normalement par la soupape d'évacuation.



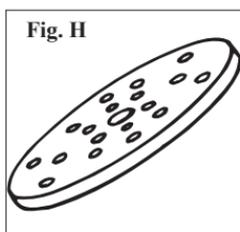
6. Joint d'étanchéité

Le joint d'étanchéité (Fig. G) s'adapte au couvercle de l'autoclave et forme une étanchéité hermétique entre le couvercle et le récipient pendant la mise en conserve et la cuisson.

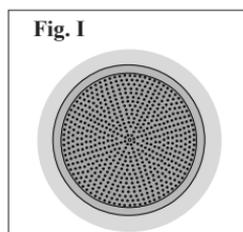


7. Grille de mise en conserve/de cuisson

Pendant la mise en conserve, placez la grille (Fig. H) au fond de l'autoclave pour éviter que le fond des bocaux ne touche le fond de l'appareil. Utilisez toujours la grille lorsque vous faites de la mise en conserve.



Pendant la cuisson, la grille sert à étuver les aliments. Elle peut aussi servir à éviter que les légumes ne touchent le liquide de cuisson, ainsi plusieurs aliments peuvent être cuits ensemble sans que les saveurs se mêlent. Si vous voulez mélanger les saveurs, n'utilisez pas la grille.



8. Socle à revêtement en acier inoxydable

L'autoclave est fabriqué en aluminium épais avec une base revêtue d'acier inoxydable (Fig. I, page 7) pour un chauffage rapide et uniforme. Il est spécialement conçu pour les cuisinières à induction. Il est également compatible avec les cuisinières à gaz et électriques à bobine et à dessus lisse.*

Les pièces de rechange

N'utilisez que les pièces de rechange Presto^{MD} authentiques. Ces pièces sont disponibles dans la plupart des quincailleries ou peuvent être commandées directement chez Presto (page 78).

Pour commander des pièces, veuillez préciser le numéro du modèle à sept chiffres et de série à quatre à cinq chiffres estampillé sur le côté du récipient de l'autoclave. Ces numéros sont nécessaires pour assurer que les pièces de rechange appropriés sont disponibles et peuvent être commandés.

Avant d'utiliser l'autoclave pour la première fois

1. Retirez le joint d'étanchéité en le tirant tout simplement de sa rainure.
2. Lavez le couvercle, le récipient et le joint d'étanchéité à l'eau chaude savonneuse pour éliminer les huiles de fabrication. Rincez les pièces à l'eau tiède et séchez.
3. Remplacez le joint d'étanchéité dans sa rainure, en vous assurant de bien l'ajuster sous le cran d'arrêt (Fig. J) sur le bord intérieur du couvercle.
4. Le joint d'étanchéité est prélubrifié. Le couvercle doit s'ouvrir et se fermer facilement lorsque vous suivez à l'étape 8 des instructions à la page 15.

Au besoin, pour faciliter l'ouverture et la fermeture du couvercle, vous pouvez appliquer une très mince couche d'huile végétale sur le joint d'étanchéité et sur l'envers des ergots du récipient (Fig. J).

* Les cuisinières à induction portables et autres brûleurs portables peuvent ne pas être adaptés à la mise en conserve. Elles risquent de ne pas avoir une puissance suffisante pour pressuriser un autoclave plein et/ou de ne pas être en mesure de supporter le poids de l'autoclave plein.

Reportez-vous au manuel du propriétaire de votre source de chaleur portable pour connaître les restrictions de poids et d'autres informations.

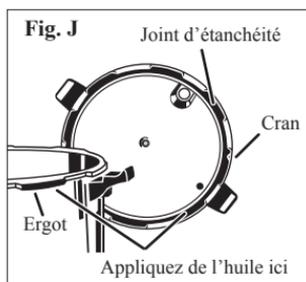
L'autoclave pèse 8 kg (16 lb) lorsqu'il est rempli de 3 litres d'eau. Lorsqu'il est utilisé pour la mise en conserve sous pression, et qu'il est plein, il pèse jusqu'à 21 kg (46 lb). Lorsqu'il est utilisé pour la méthode à l'eau bouillante, il pèse jusqu'à 24 kg (52 lb).

5. Vérifiez l'évent/le verrou de l'autoclave pour vous assurer que les deux pièces sont vissées ensemble de manière sécuritaire.

Si elles sont lâches, veuillez les serrer à la main jusqu'à ce que vous atteigniez un point de résistance (serrage à la main). Voyez les instructions à la page 21.

Conseil utile : Pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement de l'autoclave, versez 4 tasses d'eau dans l'autoclave et suivez les instructions, étape par étape, en commençant à l'étape 7 de la page 15.

Pour utiliser réellement l'autoclave, suivez les instructions complètes commençant à la page 13 pour la mise en conserve sous pression et à la page 55 pour la cuisson sous pression.



Les bases de la mise en conserve

Introduction

La clé de la réussite de la mise en conserve consiste à comprendre les facteurs d'acidité et de détérioration des aliments que vous souhaitez conserver, ainsi que les méthodes de mise en conserve acceptables de traiter ces aliments.

Partout autour de nous, les micro-organismes invisibles sont présents. Les fruits, les légumes et les viandes contiennent de façon naturelle des micro-organismes et, pourtant, ils ne posent pas de problème à moins que les aliments ne soient laissés à l'air pendant de longues périodes de temps, entraînant la détérioration des aliments. C'est ainsi que la nature nous informe que les aliments ne sont plus propres à la consommation.

Il existe quatre agents de détérioration des aliments : les enzymes, la moisissure, les champignons et les bactéries. La mise en conserve interrompt le cycle naturel de la détérioration de manière à ce que les aliments soient conservés sans danger.

Les moisissures, les enzymes et les champignons sont détruits à des températures inférieures à 100°C (212°F), la température à laquelle l'eau bout (sauf dans les régions montagneuses). Par conséquent, le traitement par eau bouillante est suffisant pour détruire ces agents.

Les aliments naturellement riches en acide et les aliments acidifiés ayant un pH de 4,6 ou moins peuvent être traités en toute sécurité en utilisant la méthode de l'eau bouillante. **Les instructions étape par étape pour la méthode à l'eau bouillante commencent à la page 49.**

Cependant, les bactéries ne sont pas facilement détruites. La bactérie *Clostridium botulinum* produit une spore qui relâche une toxine qui cause le botulisme. Cette spore n'est pas détruite à 100°C (212°F).

De plus, en l'absence d'air, la bactérie se développe sur les aliments peu acides. Selon le département de l'agriculture américain, la mise en conserve sous pression est la seule méthode sécuritaire de traiter des aliments peu acides (des légumes, des viandes, de la volaille, des poissons et des fruits de mer).

Pendant le processus de la mise en conserve sous pression, une partie de l'eau de l'autoclave est transformée en vapeur pour y créer une pression à l'intérieur.

Alors que la pression augmente, la température augmente : une pression de 34 kPa (5 psi) est d'environ 109°C (228°F); une pression de 69 kPa (10 psi) est d'environ 115°C (240°F) et une pression de 103 kPa (15 psi) est d'environ 121°C (250°F).

Cette chaleur pressurisée détruit les spores bactériennes potentiellement dangereuses. **Les instructions étape par étape pour la mise en conserve sous pression commencent à la page 13.**

Alors que les bocaux refroidissent après le traitement (soit par la méthode de l'eau bouillante, soit par celle de la mise en conserve sous pression), un vide se crée, scellant les aliments à l'intérieur et empêchant de nouveaux micro-organismes d'entrer dans les bocaux et de détériorer les aliments.

Avant de commencer

Sélection des bocaux

Les bocaux de conserve en verre, parfois appelés bocaux Mason, sont fabriqués à base de verre trempé à la chaleur afin d'assurer leur durabilité et leur réutilisation. Ce sont les seuls bocaux recommandés pour la mise en conserve domestique.

Ils sont disponibles dans des tailles communes de 250 ml, 500 ml et 1 litre et sont résistants à la chaleur d'un autoclave. Le diamètre des bocaux peut varier d'un fabricant à l'autre. Avant de remplir des bocaux, testez votre autoclave. Pour atteindre la capacité maximale, vous devrez faire deux étages des bocaux de 500 ml et de 250 ml.

Pour faire deux étages, placez les bocaux en plaçant un bocal au-dessus de deux autres. Cependant, si vous utilisez la méthode de l'eau bouillante, ne placez pas les bocaux sur deux étages. Ils peuvent se toucher. Le grille de conserve qui accompagnait votre autoclave doit être placée au fond de l'autoclave pour éviter de briser les bocaux.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'utiliser une grille entre les couches de bocaux, si vous voulez le faire, vous pouvez commander une grille auprès du Service aux consommateurs de Presto (page 78).

Capacités maximales des bocaux

<i>Taille de bocal</i>	<i>À ouverture régulier</i>	<i>À large ouverture</i>
250 ml	26 bocaux*	16 bocaux*
500 ml	20 bocaux*	16 bocaux*
1 litre	7 bocaux	7 bocaux

Capsules et anneaux filetés pour la mise en conserve

Le couvercle à vide en deux pièces est la fermeture recommandée pour la mise en conserve à la maison. Il comprend une capsule plat de métal avec un composé d'étanchéité sur le bord extérieur et un anneau fileté séparé qui fixe le couvercle pendant le traitement. La capsule plat est à usage unique alors que l'anneau fileté peut être utilisé plusieurs fois s'ils restent en bon état.

Mesure de l'espace libre

L'espace libre est l'espace d'air entre le haut des aliments ou de leurs liquides et la capsule.

Si vous laissez trop d'espace libre, vous risquez d'obtenir un traitement insuffisant, car il faudra peut-être trop de temps pour libérer l'air du bocal. Si vous laissez trop peu d'espace libre, les aliments resteront piégés entre le bocal et la capsule et cela pourrait nuire à l'étanchéité.

En règle générale, prévoyez un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux pour les fruits et les tomates et de 1 pouce dans le haut des bocaux pour les légumes, les viandes, les volailles et les fruits de mer. Toutes les recettes indiquent l'espace libre nécessaire à la mise en conserve des aliments.

* Pour atteindre la capacité maximale des bocaux pendant la mise en conserve, il sera nécessaire de faire deux étages de bocaux, voyez les instructions « Sélection des bocaux ». Pour la méthode à l'eau bouillante, ne placez pas les bocaux sur deux étages.

Évacuation des bulles d'air

Une fois que les aliments ont empoté dans des bocaux, toutes les bulles d'air doivent être évacuées. Les bulles d'air piégées peuvent remonter pendant le traitement et causer ainsi un espace libre trop important.

Travaillez rapidement pour éliminer les bulles d'air coincées entre les morceaux d'aliments en déplaçant une spatule propre et non métallique autour du bocal entre les aliments et la paroi du bocal.

Préparation des bords des bocaux et ajustement des couvercles

Essayez immédiatement les bords des bocaux avec un linge propre et humide afin d'éliminer tout résidu. Toutes les particules alimentaires, telles que les graines, la graisse ou le sirop, présentes sur le bord du bocal, peuvent empêcher le bocal de se sceller hermétiquement.

Placez la capsule sur le bord du bocal en vous assurant que le composé d'étanchéité touche le verre. Placez un anneau sur le couvercle et, du bout des doigts, vissez-le sur le bocal jusqu'à ce que vous rencontriez une résistance. Ne serrez pas trop fort car l'air doit sortir des bocaux lors du traitement et du refroidissement.

Après le traitement

Refroidissement des bocaux

Après le traitement, disposez les bocaux sur une serviette sèche sur le plan de travail, à l'écart des courants d'air. Laissez 1 à 2 pouces d'espace entre les bocaux pour permettre un refroidissement uniforme.

Ne retournez pas les bocaux et ne les couvrez pas avec un chiffon. Laissez les bocaux refroidir naturellement pendant 12 à 24 heures avant de vérifier l'étanchéité.

Vérification d'étanchéité

Une fois que les bocaux ont refroidi, vérifiez les couvercles pour vous assurer qu'une étanchéité sous vide a été formée. Appuyez sur le centre de la capsule pour déterminer s'il est concave (il reste enfoncé lorsque vous appuyez dessus).

Ensuite, retirez le anneau fileté et essayez doucement de soulever le couvercle avec vos doigts. Si le centre ne remonte pas et que vous ne pouvez pas soulever le couvercle, celui-ci est bien scellé.

Détection des détériorations

Si les instructions à jour, les temps de traitement et les pressions sont suivis à la lettre, les détériorations sont rares. Cependant, il est toujours recommandé de vérifier l'absence de détérioration avant de goûter les aliments en conserve.

Si vous constatez l'étanchéité brisée, le dégagement de gaz lors de l'ouverture ou la présence de moisissure, de viscosité, de turbidité ou d'odeurs désagréables, **jetez les aliments**.

Comme mesure de sécurité contre l'usage des produits en conserve peu acides et à base de tomates pouvant s'être détériorés sans que ça soit détectable immédiatement, faites bouillir les aliments pendant 10 minutes à des altitudes inférieures à 304 mètres. Prolongez la durée de l'ébullition d'une minute par chaque 304 mètres de plus d'altitude.

Très souvent, les odeurs qui ne peuvent pas être détectées à partir d'un produit froid deviennent évidentes par cette méthode. Après l'ébullition, si les aliments ont une odeur ou une apparence désagréable, **jetez-les sans les goûter**.

Comment mettre en conserve sous pression des aliments

Important : Ne tentez pas d'utiliser l'autoclave avant d'avoir lu attentivement les instructions. Suivez les instructions étape par étape pour faire de la mise en conserve sous pression. Préparez les aliments selon les instructions d'une recette en particulier.

1. Assurez-vous que votre autoclave est parfaitement propre et qu'il fonctionne correctement.
 - Vérifiez le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression. Remplacez-les au moins aux trois ans, mais remplacez-les immédiatement si deviennent dures, déformées, craquées, usées, piquées ou anormalement molles. Vérifiez que le bouchon est bien assis dans le couvercle (Fig. R, page 20).
 - Vérifiez le petit joint blanc de l'évent/le verrou pour vous assurer qu'il est propre et n'est pas fissuré ou craqué. Vérifiez que les deux pièces de l'évent/le verrou sont bien serrées (Fig. S, page 21).
2. Si vous faites de la mise en conserve sur une cuisinière électrique à dessus lisse ou à induction, reportez-vous aux instructions relatives à la mise en conserve dans le manuel du propriétaire de votre cuisinière.

Nettoyez toujours le dessus de la cuisinière à l'aide d'une crème à polir selon les instructions du fabricant de la cuisinière, avant et après l'usage de votre autoclave.

De plus, pour éviter d'égratigner la surface de cuisson lisse ou à induction, vérifiez l'envers de l'autoclave pour vous assurer qu'il est propre et exempt de débris, d'ébréchures et d'égratignures.

3. Assurez-vous que les bocaux ne sont pas ébréchés, fissurés ou n'ont pas de bords coupants. Assurez-vous que les anneaux filetés ne sont pas bosselés ou rouillés. N'utilisez que des bocaux, des couvercles et des anneaux filetés en parfaite condition afin d'obtenir une fermeture hermétique.

Lavez et rincez les bocaux, les capsules et les anneaux filetés. Versez de l'eau chaude dans les bocaux et mettez-les de côté jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Suivez les directives de fermeture du fabricant pour préparer les couvercles.

4. Choisissez des aliments frais et fermes. Triez les aliments selon leur grosseur. Lavez-les à fond. Préparez-les selon la recette en particulier. Remplissez rapidement les bocaux chauds d'aliments et de liquide au niveau recommandé.

Laissez un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux de fruits. La plupart des légumes et des viandes nécessitent un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux en raison de leur expansion pendant la mise en conserve.

Éliminez les bulles d'air avec une spatule propre qui n'est pas en métal. Essuyez le bord de scellement avec un chiffon humide. Ajustez les anneaux filetés selon les directives du fabricant.

5. **Versez 3 litres d'eau bouillante dans l'autoclave** et placez-y la grille (Fig. K). Pour les aliments empotés chauds, l'eau peut être chauffée à 82°C (180°F), soit pas tout à fait bouillante. Peu importe combien de bocaux sont utilisés, 3 litres d'eau sont nécessaires.

Lors du traitement pendant plus de 100 minutes (1 heure 40 minutes), ajoutez toujours un litre d'eau supplémentaire par rapport à ce qui est indiqué dans la recette ou les instructions.

Pour empêcher l'eau de tacher les bocaux, ajoutez 2 cuillère à table de vinaigre blanc à l'eau dans l'autoclave. Utilisez toujours la grille sinon les



bocaux pourraient briser s'ils sont posés directement sur le fond de l'autoclave.

- Placez les bocaux remplis sur la grille immédiatement après leur remplissage.
- Tenez le couvercle à la lumière et regardez à travers la soupape d'évacuation (Fig. L) pour vous assurer qu'elle n'est pas bloquée avant de placer le couvercle sur l'autoclave.

Si elle n'est pas bloquée, passez à l'étape 8.

Si elle est bloquée, nettoyez-la, ainsi que son écrou à l'aide d'une petite brosse ou d'un nettoie-pipe (Fig. M et Fig. N).

- Placez le couvercle sur l'autoclave, alignez le repère **V** du couvercle au repère inversé **V** de la poignée du récipient (Fig. O).

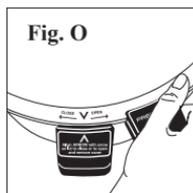
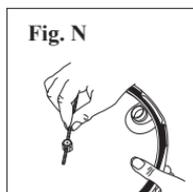
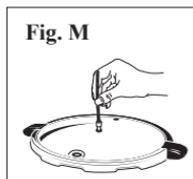
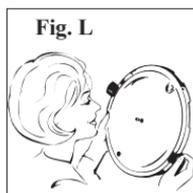
Pressez fermement sur les poignées du couvercle pour comprimer le joint d'étanchéité et tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les poignées du couvercle soient au-dessus de celle du récipient.

Ne faites pas pivoter le couvercle au-delà de ce point.

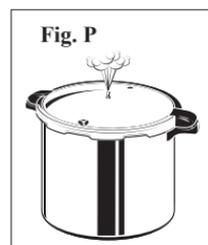
- Positionnez l'autoclave sur un brûleur et une cuisinière de niveau seulement. L'usage d'un brûleur ou d'une cuisinière qui n'est pas de niveau pourrait nuire au fonctionnement du régulateur de pression.

Pour les cuisinières électriques à éléments en spirale, à dessus lisse et à induction, utilisez l'élément qui s'harmonise le mieux au diamètre de 9 pouces du fond de l'autoclave. C'est la partie du fond de l'autoclave qui sera en contact avec l'élément.

MISE EN GARDE! N'utilisez pas l'autoclave sur un brûleur ou un poêle extérieur au propane de plus de 12 000 BTU. L'usage d'un élément trop grand ou de plus de 12 000 BTU peut ramollir l'autoclave, déformer le fond et entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels.



À l'aide d'un réglage élevé, chauffez l'autoclave jusqu'à ce qu'un débit régulier de vapeur puisse être vu, entendu ou ressenti à partir de la soupape d'évacuation (Fig. P).



Laissez l'air s'échapper de l'autoclave pendant 10 minutes en laissant la vapeur s'échapper par la soupape d'évacuation. Au besoin, réduisez la chaleur pour maintenir un débit régulier et modéré de vapeur.

10. Assemblez le régulateur (page 6) pour obtenir la pression de mise en conserve désirée. Voyez la recette de mise en conserve spécifique pour déterminer la pression utiliser.
11. Placez le régulateur sur la soupape d'évacuation. Si la chaleur a été réduite pour permettre l'évacuation, ajustez-la à un réglage élevé et chauffez l'autoclave. Alors que la pression se développe dans l'autoclave, l'évent/le verrou se soulèvera et bloquera le couvercle sur l'autoclave.

L'évent/le verrou fournit une indication visuelle de la pression à l'intérieur de l'autoclave. Lorsque l'évent/le verrou est en position vers le haut, c'est qu'il y a de la pression dans l'unité; lorsqu'il est en position vers le bas, c'est qu'il n'y en a pas (Fig. Q). Continuez de chauffer jusqu'à ce que le régulateur commence à osciller.



12. Le temps de traitement commence lorsque le régulateur de pression commence à osciller doucement. Réglez la chaleur pour maintenir une oscillation lente et régulière. Pour voir la vidéo de ce mouvement, visitez www.GoPresto.com/ppc/rocking.

Si le régulateur arrête à osciller, il sera nécessaire de porter à nouveau la pression exacte (une oscillation lente et régulière) et suivre le temps de traitement complet depuis le début.

13. À la fin du temps de traitement, éteignez le brûleur et retirez l'autoclave de la source de chaleur. **AVIS** : Soulevez l'autoclave pour le retirer du brûleur. Si vous le glissez, vous pourriez égratigner la surface de cuisson.

14. Laissez la pression chuter par elle-même. **Ne tentez pas d'accélérer le refroidissement de l'autoclave**, cela pourrait entraîner le bris de bocaux, la perte de liquide des bocaux et d'autres problèmes.

La pression est totalement réduite lorsque l'évent/le verrou et le bouchon de surpression ont chuté et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur de pression est retiré.

15. Lorsque la pression est totalement réduite, retirez le régulateur de la soupape d'évacuation et laissez l'autoclave refroidir pendant 10 minutes. **Ne retirez pas le régulateur de pression avant que la pression soit totalement réduite et que l'évent/le verrou ait chuté.** Retirez toujours le régulateur avant d'ouvrir le couvercle.
16. Pour retirer le couvercle, tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il frappe le cran d'arrêt. Les poignées du couvercle dépasseront celles du récipient. Soulevez-le vers vous pour laisser la vapeur s'échapper loin de vous.

MISE EN GARDE! Si le couvercle semble coller ou difficile à tourner, ne le forcez pas. Si le couvercle colle, cela peut indiquer qu'il y a encore de la pression à l'intérieur de l'autoclave.

Si vous doutez que la pression n'ait pas été totalement relâchée, laissez refroidir l'autoclave avant de retirer le couvercle.

17. Retirez les bocaux de l'autoclave. Placez les bocaux debout sur une planche ou un chiffon à l'écart des courants d'air. Laissez les bocaux refroidir naturellement pendant 12 à 24 heures avant d'en vérifier l'étanchéité. Voyez les instructions « Après le traitement » à la page 12. Ne serrez pas de nouveau les anneaux filetés.

AVIS : Lorsque vous traitez des lots consécutifs, assurez-vous de vérifier le niveau de l'eau dans l'autoclave entre chaque lot. Au besoin, ajoutez de l'eau pour la maintenir au repère de 3 litres (Fig. K, page 14).

18. Lorsque la mise en conserve est terminée, laissez l'autoclave refroidir totalement avant de le nettoyer.

Rangement : Lorsque l'autoclave n'est pas utilisé, rangez-le dans un endroit sec à une température au-dessus du point de congélation et en plaçant son couvercle à l'envers sur le récipient de l'autoclave. Ranger l'autoclave avec son couvercle fermé peut former des odeurs désagréables et déformer le joint d'étanchéité. Avant du rangement, laissez-le sécher parfaitement.

Dépannage

- Souvent des bulles apparaissent dans les bocaux après les avoir retirés de l'autoclave parce que les aliments y bouillent toujours. Habituellement, les bulles disparaissent lorsqu'on laisse le produit refroidir totalement.
- La perte de couleur des betteraves pendant la mise en conserve est généralement dû à la variété de betteraves utilisées. Les deux variétés qui conservent bien la couleur sont les Ruby Queen et les Detroit Red. Pour réduire la perte de couleur, précuisez les betteraves avec la racine entière et 1 à 2 pouces de tige. Retirez la tige et la racine après la précuisson.
- Le bris d'un bocal pendant le traitement est causé par : (1) le contenu est trop tassé ou qui déborde; (2) une faiblesse, un éclat ou une ébréchure; (3) les bocaux qui touchent le fond de l'autoclave; (4) un mauvais ajustement des couvercles selon les directives du fabricant; ou (5) l'usage d'autres bocaux que les Mason.
- La perte de liquide des bocaux pendant le traitement est causée par : (1) le contenu est trop tassé ou qui déborde; (2) une période d'évacuation insuffisante; (3) l'air s'échappe trop vigoureusement pendant la période d'évacuation de 10 minutes; (4) une variation ou une réduction soudaine de la pression dans l'autoclave; ou (5) un mauvais ajustement des couvercles selon les directives du fabricant.

S'il y a perte de liquide pendant le traitement, n'ouvrez pas les bocaux pour remplacer le liquide. La perte de liquide n'entraînera pas de détérioration, mais les aliments au-dessus du liquide seront décolorés. Si au moins la moitié du liquide s'est échappé, placez les bocaux dans le réfrigérateur et utilisez leur contenu dans un délai de trois jours.

- La détérioration des aliments et le manque de scellés des bocaux sont causés par : (1) un manquement à suivre les tableaux et les recettes avec exactitude; (2) un manquement à bien nettoyer le bord de scellement du bocal avant d'y placer le couvercle; (3) des aliments, des graines ou de la graisse entre le couvercle et le bocal; (4) des bocaux qui sont ébréchés, fendillés ou qui ont des bords de scellement pointus; (5) un mauvais ajustement des couvercles selon les directives du fabricant; ou (6) tourner les bocaux à l'envers pendant qu'ils refroidissent et se scellent.

Si un bocal ne peut se sceller, réfrigérez-le et utilisez son contenu dans un délai de trois jours. Autrement, retraitez ou congelez le contenu dans un délai de 24 heures. Congelez ou retraitez à l'aide de nouveaux couvercles.

Il est recommandé de suivre le temps de traitement complet pour retraiter les aliments.

- Le surissement sans bombage est un type de détérioration des aliments qui est causé par la mise en conserve d'aliments trop murs ou d'aliments précuits qui ont été laissés trop longtemps dans les bocaux avant d'être traités.

Vous pouvez prévenir ce problème en utilisant des aliments frais et en les traitant, les refroidissant et les rangeant correctement. Le surissement sans bombage ne démontre pas de détérioration jusqu'à ce que le bocal soit ouvert. Jetez le contenu.

- Le dépôt noir parfois retrouvé sur la face inférieure d'un couvercle est causé par les tanins présents dans les aliments ou par le sulfure d'hydrogène libéré par les aliments en raison de la chaleur du traitement. Cela n'indique pas de détérioration alimentaire.
- La moisissure ne peut se former qu'en présence d'air. Par conséquent, les bocaux ne sont pas scellés s'il y a présence de moisissure. Jetez le contenu.

Soins et entretien

Récipient de l'autoclave

- Il est normal que l'intérieur de l'autoclave soit décoloré. Cette décoloration, qui n'est pas nocive, provient des divers minéraux dans l'eau et des aliments interagissant avec l'aluminium.

Pour éliminer la décoloration, utilisez une solution d'une cuillère à soupe de crème de tartre par litre d'eau. Versez assez de solution dans l'autoclave pour couvrir la décoloration, en vous assurant de ne pas remplir l'autoclave à plus des deux tiers.

Puis fermez le couvercle hermétiquement, placez le régulateur sur la soupape d'évacuation et chauffez jusqu'à ce que le régulateur commence à osciller. Retirez l'autoclave de sa source de chaleur; laissez refroidir jusqu'à ce que l'évent/le verrou descende.

Retirez le régulateur, ouvrez l'autoclave et videz-en le contenu. Récurez en profondeur à l'aide de tampon à récurer en laine acier imprégné de savon; lavez, rincez et séchez parfaitement.

- Les piqûres sont causées par l'interaction de l'aluminium avec d'autres métaux en présence d'humidité. Pour minimiser les piqûres, lavez, rincez et séchez l'autoclave après chaque utilisation.

De plus, au moins une fois par an, nettoyez l'intérieur du récipient de l'autoclave avec un nettoyant abrasif, tel que le nettoyant pour aluminium et acier inoxydable Cameo.* Rangez toujours l'autoclave dans un endroit sec.

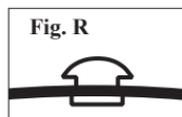
- Ne laissez pas un autoclave vide sur un brûleur chauffé, ne laissez pas l'autoclave bouillir à sec et ne versez pas d'eau dans un autoclave sec et surchauffé. Cela pourrait endommager le fond de l'autoclave ou de la surface de la cuisinière.
- Ne frappez pas le bord du récipient de l'autoclave avec un ustensile en métal, car cela provoquerait des entailles qui pourraient l'endommager et permettre à la vapeur de s'échapper.
- Si le récipient de l'autoclave ou les poignées du couvercle se desserrent, serrez-les à l'aide d'un tournevis.

Joint d'étanchéité et bouchon de surpression

- Chaque fois que l'autoclave est lavé, retirez le joint, lavez-le à l'eau tiède et savonneuse, rincez-le, séchez-le et remplacez-le dans le couvercle.
- Avant de remplacer le joint d'étanchéité, nettoyez la rainure du joint à l'aide d'une brosse, au besoin.
- Le joint et le bouchon doivent être remplacés au moins aux trois ans ou avant si le joint devient dur, déformé, fendillé, usé, piqué ou si le couvercle de l'autoclave devient difficile à ouvrir et à fermer.

MISE EN GARDE! Ne pas remplacer le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression pourrait entraîner des blessures corporelles ou des dommages physiques. N'utilisez que des pièces de rechange Presto^{MD} authentiques.

- L'exposition au joint et du bouchon à une chaleur élevée directe comme sur un brûleur chaud ou une surface de cuisson entraînera la détérioration rapide du joint et du bouchon. Dans ce cas, remplacez ces pièces immédiatement.
- Pour nettoyer ou remplacer le bouchon, poussez-le hors de son ouverture à partir du dessus du couvercle. Après le nettoyage, ou le remplacement, réinsérez le bouchon en poussant son côté bombé dans l'ouverture à partir du dessous du couvercle jusqu'à ce que le bord soit parfaitement et uniformément assis contre le dessous du couvercle (Fig. R).



* Cameo est une marque déposée de Armaly Sponge Company. Presto n'est pas affiliée à Armaly Sponge Company.

Lorsque le bouchon est correctement installé, le mot « TOP » sera visible sur le bouchon lorsqu'on le regarde à partir de l'extérieur du couvercle.

- Si jamais le bouchon est forcé hors de l'ouverture du couvercle en raison d'un excédent de pression pendant la cuisson ou la mise en conserve, il est important de téléphoner au Service aux consommateurs de Presto au 1 800 877-0441 pour obtenir de l'aide en anglais à savoir pourquoi. **Ne tentez pas d'utiliser le bouchon relâché.**

Évent/verrou du couvercle

- Retirez l'évent/le verrou à l'occasion pour le nettoyer ou pour remplacer le petit joint. Pour le retirer, agrippez et tenez fermement la coupelle (Fig. S) sous l'envers du couvercle avec vos doigts.

À l'aide des doigts de votre autre main, tournez la partie goupille sur le dessus du couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit libérée de la coupelle. Retirez la goupille et la coupelle de sous le couvercle.

Retirez doucement le petit joint de l'arbre fileté sur la coupelle. Lavez les pièces à l'eau chaude et savonneuse. Utilisez un chiffon doux ou une petite brosse en nylon pour nettoyer le trou du couvercle.

- Pour réassembler l'évent/le verrou, placez le petit joint sur l'arbre fileté de la coupelle. Réinsérez la coupelle en poussant l'arbre fileté à travers l'ouverture de l'évent/le verrou à partir de la face inférieure du couvercle (Fig. S).

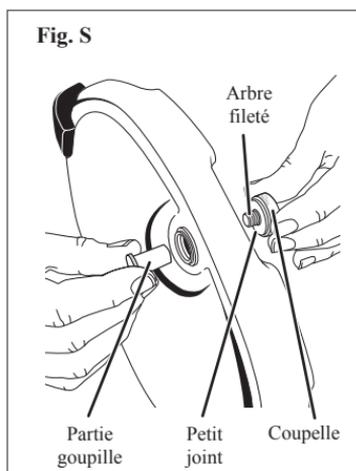
Vissez la goupille dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'arbre fileté jusqu'à ce qu'elle soit serrée à la main.

N'utilisez pas de clé pour le serrer.

Un serrage excessif peut provoquer le froissement du petit joint et empêcher l'autoclave de se sceller.

Lorsqu'est correctement installé, le mot « TOP » apparaîtra sur l'évent/le verrou lorsque vous regardez l'extérieur du couvercle.

Vérifiez régulièrement que ces deux pièces sont bien serrées.



Fuite de vapeur

En cas de fuite d'humidité ou de vapeur lors de l'utilisation de votre autoclave, vérifiez les causes possibles suivantes :

- La formation d'une petite quantité d'humidité sous le régulateur est normale au début de la mise en conserve ou de la cuisson. Cette condensation est due au fait que la température du régulateur est inférieure à celle du reste de l'autoclave.

Si l'excès de condensation persiste, la soupape d'évacuation peut être lâche. Stoppez l'autoclave et laissez-le refroidir. Lorsque l'évent/le verrou a chuté, retirez le couvercle. Lorsque le couvercle est assez froid pour être touché, la soupape d'évacuation doit être serrée à l'aide d'une clé à molette.

- Les fuites entre le couvercle et le récipient sont généralement causées par le rétrécissement du joint d'étanchéité après une utilisation prolongée. Remplacez le joint et le bouchon de surpression.
- Une légère fuite autour de l'évent/le verrou est normale au début de la mise en conserve ou de la cuisson. Si la fuite persiste, les poignées du couvercle pourraient ne pas être totalement alignées sur celles du récipient (page 15) et, par conséquent, empêcher le verrou de s'enclencher.

À l'occasion, nettoyez l'évent/le verrou pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Remplacez le petit joint s'il est fissuré ou fendu.

- Une petite quantité de vapeur ou d'humidité peut être visible autour du bouchon de surpression lorsque la mise en conserve ou la cuisson commence. Elle disparaîtra lorsque le bouchon se fermera.

Si la fuite persiste, stoppez l'autoclave et laissez-le refroidir. Lorsque l'évent/le verrou a chuté, retirez le couvercle. Lorsque le couvercle est assez froid pour être touché, retirez, nettoyez, repositionnez ou remplacez le bouchon de surpression (pages 20 à 21).

Ne faites pas fonctionner votre autoclave s'il fuit sans cesse. Si les étapes précédentes n'ont pas résolu le problème, veuillez contacter le Service aux consommateurs de Presto (page 78).

La mise en conserve des fruits

Les fruits peuvent être traités en toute sécurité selon la méthode à l'eau bouillante ou selon la méthode de la mise en conserve sous pression. Les instructions étape par étape pour la méthode de l'eau bouillante commencent à la page 49.

Préserver la couleur

Choisissez des fruits fermes, bien mûrs, mais pas mous. Ne mettez pas en conserve des aliments trop mûrs. Certains fruits (pommes, abricots, nectarines, pêches et poires) ont tendance à noircir pendant leur préparation.

Pour prévenir le noircissement, placez les fruits dans une solution de 3 g d'acide ascorbique pour 4 litres d'eau froide. L'acide ascorbique est offert en plusieurs formats :

En poudre pure : Utilisez 3 g de poudre pure par 4 litres d'eau.

En comprimés de vitamine C : Achetez des tablettes de 500 mg. Écrasez et dissolvez 6 comprimés par 4 litres d'eau.

Préparations commerciales d'acide ascorbique et citrique : Disponibles sous différentes marques. Utilisez conformément aux directives du fabricant indiquées sur l'emballage.

Liquide de mise en conserve

Bien que les fruits aient une couleur, une forme et une saveur meilleures lorsqu'ils sont mis en conserve avec du sirop, vous pouvez les mettre en conserve dans du jus (notamment de pommes, de raisins blancs ou d'ananas) ou de l'eau.

Pour la mise en conserve, il est préférable d'utiliser le sucre blanc plutôt que la cassonade. Vous pouvez remplacer jusqu'à la moitié de la quantité de sucre blanc par du sirop de maïs léger ou du miel. Si vous voulez utiliser un édulcorant, suivez les directives de l'emballage.

La quantité de sucre blanc nécessaire pour préparer un sirop dépend de l'acidité du fruit ou des préférences de la famille. N'oubliez pas que les fruits chauffés libèrent une partie de leur jus et diluent ainsi le sirop selon la jutosité des fruits.

Utilisez le tableau des sirops comme guide pour préparer le sirop nécessaire à votre recette. La recette du sirop peut être doublée ou triplée selon la méthode de conservation et la quantité de fruits à mettre en conserve à la fois.

Pour préparer le sirop, combinez le sucre blanc et l'eau dans un grand chaudron et amenez-le à ébullition. Maintenez le sirop chaud pendant la préparation des fruits et utilisez-le comme indiqué dans la recette.

<i>Sirop</i>	<i>Sucre blanc par litre d'eau</i>	<i>Quantité de sirop obtenue</i>
Très léger	½ tasse	4½ tasses
Léger	1 tasse	4¾ tasses
Moyen	1¾ tasses	5 tasses
Épais	2¾ tasses	5½ tasses

Ajustements en raison de l'altitude

Les temps de traitement pour la mise en conserve sous pression donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve sous pression pour des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi). Le temps est le même à toutes les altitudes.

Les temps de traitement pour la mise en conserve à l'eau bouillante donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve à l'eau bouillante à des altitudes de 305 mètres ou plus, procédez selon ce tableau.

<i>Altitude</i>	<i>Augmenter le temps</i>
305 à 914 mètres	5 minutes
915 à 1 828 mètres	10 minutes
1 829 à 2 438 mètres	15 minutes

Recettes de mise en conserve : Fruits

Abricots

Lavez des abricots fermes et bien mûrs. Si vous voulez peler les abricots, trempez-les pendant 1 minute dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide et pelez-les. Coupez les abricots en deux et retirez le noyau. Pour empêcher les abricots de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (page 23). Égouttez-les bien.

Empotage chaud : Ajoutez les abricots et le sirop (ci-dessus), le jus ou l'eau dans une grande casserole et amenez à ébullition. Versez les abricots chauds, face vers le bas, dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Empotez les abricots crus, le côté coupé vers le bas, dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante :

Empotage chaud : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Empotage cru : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 25 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 30 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Baies (sauf les fraises)

Choisissez des baies mûres et sucrées, de couleur uniforme. Lavez 1 ou 2 litres de baies à la fois. Égouttez et égouttez au besoin.

Empotage chaud : Utilisez cette méthode pour des baies plus fermes telles que les bleuets, les groseilles, les baies de sureau, les groseilles à maquereau et les myrtilles. Chauffez les baies dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes et égouttez.

Ajoutez ½ tasse de sirop chaud (page 24), du jus de fruit ou de l'eau dans les bocaux chauds. Empotez les baies chaudes dans des bocaux, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 8 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 15 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Empotage cru : Utilisez cette méthode pour les baies plus tendres telles que les framboises et les mûres. Ajoutez ½ tasse de sirop chaud (page 24), du jus de fruit ou de l'eau dans les bocaux chauds.

Empotez les baies crues dans des bocaux, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Secouez doucement les bocaux pendant le remplissage pour bien tasser les baies sans les écraser.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml pendant 8 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 15 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 20 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Cerises

Équeutez et lavez les cerises. Dénoyautez-les si vous le voulez. Si elles sont dénoyautées, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (page 23) pour les empêcher de noircir. Si vous mettez les cerises en conserve, piquez chacune d'elles à l'aide d'une aiguille propre pour les empêcher de se fendre.

Empotage chaud : Faites chauffer les cerises dans une grande casserole avec ½ tasse de sirop (page 24), du jus de fruit ou de l'eau par litre de cerises. Couvrez et portez à ébullition.

Mettez les cerises chaudes et le liquide de cuisson dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml pendant 8 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 15 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 20 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Compote de pommes

Lavez, pelez, retirez le trognon des pommes et tranchez-les. Si vous le voulez, pour empêcher les pommes de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (page 23). Égouttez-les bien.

Versez les tranches dans une casserole. Ajoutez ½ tasse d'eau. Chauffez rapidement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant régulièrement pour éviter de brûler le mélange. Passez-les au moulin ou au tamis. Si vous préférez une compote avec des morceaux, passez cette étape. Sucrez au goût.

Portez la purée à ébullition et versez-la chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml pendant 8 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 15 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 20 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Nectarines et pêches

Lavez les nectarines et les pêches bien mûres, sans être molles. Pour les nectarines, la peau peuvent être laissés. Pour les pêches, amollissez leur peau en les trempant pendant 1 minute dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Pelez.

Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Tranchez-les, si vous le voulez. Placez-les dans une solution d'acide ascorbique (page 23) pour empêcher de brunir. Égouttez-les bien.

Empotage chaud : Ajoutez les fruits et le sirop (page 24), le jus ou l'eau dans une grande casserole et amenez à ébullition. Empotez les fruits chaudes, le côté coupé vers le bas, dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Empotez les fruits crues, le côté coupé vers le bas, dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante :

Empotage chaud : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Empotage cru : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 25 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 30 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Poires

Lavez les poires. Pelez-les, coupez-les en deux sur la longueur et évidez-les. Pour empêcher les poires de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (page 23). Égouttez-les bien.

Empotage chaud : Ajoutez les poires et le sirop (page 24), le jus ou l'eau dans une grande casserole et portez à ébullition. Faites bouillir pendant 5 minutes. Empotez les poires chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Pommes

Lavez, pelez et retirez le trognon des pommes. Coupez en tranches de ½ pouce. Pour empêcher les pommes de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (page 23). Égouttez-les bien.

Empotage chaud : Ajoutez les pommes et le sirop, le jus ou l'eau dans une grande casserole et amenez à ébullition. Faites bouillir pendant 5 minutes en remuant régulièrement pour éviter de brûler le mélange. Mettez les pommes chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 8 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 20 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Prunes

Lavez et équeutez des prunes fermes et mûres. Si vous voulez mettre en conserve les prunes entières, piquez le côté de chacune d'elles avec une fourchette. Les variétés à noyaux non adhérents peuvent être coupées en deux et dénoyautées.

Empotage chaud : Ajoutez les prunes et le sirop (page 24), le jus ou l'eau dans une grande casserole et amenez à ébullition. Faites bouillir pendant 2 minutes. Couvrez la casserole; laissez reposer pendant 20 à 30 minutes. Empotez les prunes chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez de sirop chaud, de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Tassez bien les prunes crues dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez du sirop (page 24), de jus ou d'eau, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

Rhubarbe

Coupez les feuilles. Lavez les tiges et coupez-les en morceaux de ½ à 1 pouce.

Empotage chaud : Ajoutez la rhubarbe et ½ tasse de sucre blanc par litre de rhubarbe dans une grande casserole. Laissez reposer jusqu'à ce que le jus apparaisse. Amenez lentement la rhubarbe à ébullition.

Versez la rhubarbe chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 34 kPa (5 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 8 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 69 kPa (10 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 15 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 24.

La mise en conserve des produits à base de tomates

Les produits à base de tomates peuvent être traités en toute sécurité selon la méthode de l'eau bouillante ou la méthode sous pression. Les instructions étape par étape pour la méthode de l'eau bouillante commençant à la page 49. Pour certains produits à base de tomates, la mise en conserve sous pression peut donner un produit plus nutritif.

Acidifier les tomates et les produits à base de tomates

Les tomates ont un pH proche de 4,6, ce qui signifie qu'il est nécessaire de prendre des précautions pour les mettre en conserve en toute sécurité. Tout d'abord, choisissez soigneusement les tomates. Utilisez uniquement des tomates sans maladie, de préférence mûries sur vigne et fermes.

Deuxièmement, un acide doit être ajouté aux tomates, qu'elles soient traitées selon la méthode à l'eau bouillante ou sous pression. Pour assurer l'innocuité des tomates entières, broyées ou en jus, ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron en bouteille (pas de jus naturel) ou $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé d'acide citrique pour les bocaux de 500 ml. Pour les bocaux de 1 litre, ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de citron en bouteille ou $\frac{1}{2}$ cuillère à thé d'acide citrique.

Sel

Les tomates et les produits à base de tomates peuvent être mis en conserve avec ou sans sel. Le sel ne sert qu'au goût puisqu'il n'est pas utilisé en quantités assez importantes pour prévenir la détérioration.

Si vous utilisez du sel, n'utilisez que du sel de mise en conserve ou pour les marinades. Le sel blanc contient un additif pouvant laisser un dépôt brouillé au fond des bocaux. La quantité recommandée de sel est $\frac{1}{2}$ cuillère à thé par bocal de 500 ml et 1 cuillère à thé par bocal de 1 litre.

Ajustements en raison de l'altitude

Les temps de traitement pour la mise en conserve sous pression donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve sous pression pour des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi). Le temps est le même à toutes les altitudes.

Les temps de traitement pour la mise en conserve à l'eau bouillante donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve à l'eau bouillante pour des altitudes de 305 mètres ou plus, procédez selon le tableau.

<i>Altitude</i>	<i>Augmenter le temps</i>
305 à 914 mètres	5 minutes
915 à 1 828 mètres	10 minutes
1 829 à 2 438 mètres	15 minutes

Recettes de mise en conserve : Tomates

Tomates entières ou coupées en deux (empotées crues sans ajout de liquide)

Lavez les tomates mûres, lisses et fermes. Libérez les peaux en plongeant les tomates pendant 1 minute dans de l'eau bouillante, puis dans de l'eau froide. Pelez et enlevez le cœur. Laissez entières ou coupées en deux. Ajoutez du jus de citron en bouteille ou de l'acide citrique dans des bocaux chauds. Ajoutez du sel, si le utilisez.

Remplissez les bocaux de tomates crues en poussant jusqu'à ce que les espaces entre elles se remplissent de jus. Laissez un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 85 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau ci-dessus.

Tomates entières ou coupées en deux (empotées dans de l'eau)

Lavez les tomates mûres, lisses et fermes. Libérez les peaux en plongeant les tomates pendant 1 minute dans de l'eau bouillante, puis dans de l'eau froide. Pelez et enlevez le cœur. Laissez entières ou coupées en deux. Si vous utilisez de grosses tomates, coupez-les en quartiers.

Empotage chaud : Placez les tomates préparées dans une grande casserole et ajoutez juste assez d'eau pour couvrir. Portez à ébullition et laissez bouillir doucement pendant 5 minutes.

Ajoutez du jus de citron en bouteille ou de l'acide citrique dans des bocaux chauds. Ajoutez du sel, si le utilisez. Empotez les tomates chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Remplissez les bocaux de liquide de cuisson chaud, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Ajoutez du jus de citron en bouteille ou de l'acide citrique dans des bocaux chauds (page 30). Ajoutez du sel, si le utilisez (page 30). Empotez les tomates préparées dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux.

Remplissez les bocaux chauds d'eau bouillante, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 10 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 40 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 45 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 30.

Jus de tomates

Lavez des tomates mûres et juteuses. Retirez les extrémités pédonculaires. Pour empêcher le jus de se séparer, coupez rapidement environ 1 livre de tomates en quartiers et versez-les directement dans une grande casserole.

Amenez immédiatement à ébullition pendant que vous écrasez les tomates. Continuez d'ajouter lentement au mélange bouillonnant des tomates fraîchement coupées en quartier et des les écraser.

Assurez-vous que le mélange bouillonne sans cesse et vigoureusement tout en ajoutant le reste des tomates. Continuez jusqu'à ce que la casserole soit remplie au trois quarts. Laissez mijoter pendant 5 minutes.

Si la séparation du jus ne vous préoccupe pas, vous n'avez qu'à trancher les tomates ou à les couper en quartiers et à les verser dans une large casserole. Écrasez-les, chauffez-les et faites-les mijoter pendant 5 minutes avant d'en faire du jus.

Pressez le jus chaud dans un tamis ou un moulin pour retirer les peaux et les pépins. Portez de nouveau le jus à ébullition. Ajoutez du jus de citron en bouteille ou de l'acide citrique (page 30) dans des bocaux chauds. Ajoutez du sel, si le utilisez (page 30).

Remplissez les bocaux chauds de jus de tomates chaud, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 15 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 35 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 40 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 30.

Sauce aux tomates

Préparez et pressez les tomates comme pour en faire du jus. Chauffez dans une grande casserole jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée. Laissez mijoter jusqu'à ce que le volume soit réduit d'environ un tiers pour la sauce claire ou de moitié pour la sauce épaisse.

Ajoutez du jus de citron en bouteille ou de l'acide citrique (page 30) dans des bocaux chauds. Ajoutez du sel, si le utilisez (page 30). Versez la sauce chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Mise en conserve sous pression : Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml et de 1 litre pendant 15 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Mise en conserve à l'eau bouillante : Traitez les bocaux de 500 ml pendant 35 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 40 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, consultez le tableau à la page 30.

Sauce à spaghetti sans viande

30 livres de tomates	¼ tasse d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé	¼ tasse de cassonade tassée
1 tasse de céleri ou de poivron vert émincé	4 c. à table de persil séché
1 livre de champignons frais tranchés (optionnel)	2 c. à table d'origan séché
5 gousses d'ail émincées	4½ c. à thé de sel
	2 c. à thé de poivre noir

Remarque : N'augmentez pas la proportion d'oignon, de poivron ou de champignons.

Lavez les tomates et plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que la peau se fende. Trempez dans l'eau froide et retirez les peaux. Retirez les cœurs et coupez les tomates en quartiers. Faites bouillir pendant 20 minutes, à découvert, dans une grande marmite. Passez au moulin ou au tamis.

Faites sauter l'oignon, le céleri ou le poivron, les champignons (si utilisé) et l'ail dans l'huile végétale jusqu'à tendreté. Combinez les légumes, les tomates, la cassonade, le persil, l'origan, le sel et le poivre. Portez à ébullition. Laissez mijoter à découvert en remuant fréquemment jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour être servi. À ce stade, le volume initial aura été réduit de près de la moitié.

Remplissez les bocaux chauds de sauce chaude, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Donne environ 9 bocaux de 500 ml

Mise en conserve sous pression : Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Sauce à spaghetti avec viande

30 livres de tomates	5 gousses d'ail émincées
2½ livres de bœuf haché ou de saucisse	¼ tasse de cassonade tassée
1 tasse d'oignon émincé	4 c. à table de persil séché
1 tasse de céleri ou de poivron vert émincé	2 c. à table d'origan séché
1 livre de champignons frais tranchés (optionnel)	4½ c. à thé de sel
	2 c. à thé de poivre noir

Remarque : N'augmentez pas la proportion de l'oignon, de poivron ou de champignons.

Lavez les tomates et plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que la peau se fende. Trempez dans l'eau froide et retirez les peaux. Retirez les cœurs et coupez les tomates en quartiers. Faites bouillir pendant 20 minutes, à découvert, dans une grande marmite. Passez au moulin ou au tamis.

Faites brunir le bœuf ou la saucisse. Ajoutez l'oignon, le céleri ou le poivron, les champignons (si utilisé) et l'ail. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez les tomates à la casserole. Ajoutez la cassonade, le persil, l'origan, le sel et le poivre. Portez à ébullition. Laissez mijoter à découvert en remuant fréquemment jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour être servi. À ce stade, le volume initial aura été réduit de près de la moitié.

Remplissez les bocaux chauds de sauce chaude, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Donne environ 9 bocaux de 500 ml

Mise en conserve sous pression : Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 60 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 70 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Salsa

Traitez la salsa selon la méthode à l'eau bouillante. Référez-vous à la page 53 pour connaître la recette de mise en conserve testée.

La mise en conserve sous pression des légumes

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sûre pour mettre des légumes en conserve.

Pour la mise en conserve, il vaut mieux de choisir des légumes jeunes, tendres, frais, légèrement immatures plutôt que ceux trop matures. Il est préférable de mettre les légumes en conserve immédiatement après leur cueillette.

En effet, pendant le temps d'attente, la saveur des aliments diminue et souvent des changements de couleur désagréables surviennent. Évitez de meurtrir les légumes puisque les organismes de détérioration des aliments croissent plus rapidement sur les légumes meurtris que sur les légumes sans taches.

Lavez et préparez les légumes frais du jardin comme vous le feriez pour les cuire. Lorsque vous empotez des légumes, laissez toujours un espace libre de 1 pouce, ou plus selon la recette suivie, dans le haut des bocaux chauds.

Pour empoter des légumes chauds, précuisez-les dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les légumes soient chauffés de part en part. Empotez les légumes précuits dans des bocaux propres et chauds et couvrez d'eau bouillante.

Si possible, l'eau de précuisson doit être utilisée comme liquide pour couvrir les légumes après leur mise en bocaux. Cependant, certains légumes, notamment les légumes verts et les asperges, rendent l'eau de cuisson amère et indésirable à utiliser.

Pour empoter des légumes crus, versez simplement les légumes préparés dans des bocaux chauds et couvrez d'eau bouillante.

Sel

Les légumes peuvent être mis en conserve avec ou sans sel. Le sel ne sert qu'au goût puisqu'il n'est pas utilisé en quantités assez importantes pour prévenir la détérioration.

Si vous utilisez du sel, n'utilisez que du sel de mise en conserve ou pour les marinades. Le sel blanc contient un additif pouvant laisser un dépôt brouillé au fond des bocaux. La quantité recommandée de sel est ½ cuillère à thé par bocal de 500 ml et 1 cuillère à thé par bocal de 1 litre.

Ajustements en raison de l'altitude

Les temps de traitement pour la mise en conserve sous pression donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve sous pression pour des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi). Le temps est le même à toutes les altitudes.

Recettes de mise en conserve : Légumes

Asperges

Lavez et égouttez les asperges. Retirez les bouts. Rincez. Laissez les asperges entières ou coupez-les en morceaux.

Empotage chaud : Couvrez les asperges d'eau bouillante et faites bouillir pendant 2 à 3 minutes. Empotez les asperges chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Empotage cru : Empotez les asperges crues dans les bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez. Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 30 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 40 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Betteraves

Coupez les fanes des jeunes betteraves tendres et sucrées, en laissant 1 à 2 pouces de tige et de racine pour éviter la diffusion de la couleur. Lavez à fond.

Empotage chaud : Couvrez les betteraves d'eau bouillante et faites bouillir pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les peaux se détachent facilement. Enlevez les peaux, les tiges et les racines. Les petites betteraves peuvent être laissées entières.

Coupez les betteraves moyennes ou grosses en cubes ou en tranches de ½ pouce; coupez en deux ou en quart de très grosses tranches. Empotez les betteraves chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 30 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 35 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Carottes

Lavez à fond les carottes et grattez les jeunes carottes tendres. Les carottes peuvent être laissées entières, tranchées ou coupées en dés.

Empotage chaud : Couvrez les carottes d'eau, portez-les à ébullition et laissez-les mijoter pendant 5 minutes. Empotez-les dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Empotage cru : Empotez les carottes crues dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 25 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 30 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Champignons

Coupez les pieds et les parties décolorées des champignons. Trempez-les dans l'eau froide pendant 10 minutes pour éliminer les saletés. Lavez-les à l'eau propre. Laissez les petits champignons entiers; coupez les gros en deux ou en quatre.

Empotage chaud : Couvrez les champignons d'eau et faites bouillir pendant 5 minutes. Empotez les champignons chauds dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Pour une meilleure couleur, ajoutez 1/8 cuillère à thé d'acide ascorbique par bocal de 500 ml.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 250 ml et les bocaux de 500 ml pendant 45 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Citrouille et courge d'hiver

Lavez et épépinez les courges. Coupez-les en tranches de 1 pouce d'épaisseur et pelez-les. Coupez la chair en cubes de 1 pouce.

Empotage chaud : Faites bouillir les cubes dans l'eau pendant 2 minutes. Empotez les cubes chauds de citrouille ou de courge dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

MISE EN GARDE! N'écrasez pas et ne réduisez pas en purée puisque le temps de traitement pourrait ne pas être suffisant pour le produit en purée.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 55 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 90 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Feuilles de chou cavalier

Triez les jeunes feuilles de chou cavalier tendres et fraîchement cueillies en retirant les feuilles fanées et dures, les tiges et les racines. Lavez les légumes verts à fond.

Empotage chaud : Blanchissez 1 livre de feuilles de chou cavalier à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien tombés (3 à 5 minutes). Empotez les feuilles de chou cavalier chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante fraîche et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 70 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 90 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Gombos

Lavez et taillez les jeunes gousses de gombos tendres. Retirez les tiges sans couper la gousse si les gombos doivent être mis en conserve en entier. Si vous le voulez, tranchez les gombos en morceaux de 1 pouce.

Empotage chaud : Couvrez les gombos d'eau bouillante et faites-les bouillir pendant 2 minutes. Empotez les gombos chauds dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 25 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 40 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Haricots ou pois secs

Triez et jetez les haricots et les pois décolorés. Réhydratez les haricots ou les pois selon l'une des méthodes suivantes :

- ◆ Placez les haricots ou les pois secs dans une large casserole et couvrez d'eau. Trempez-les pendant 12 à 18 heures dans un endroit frais. Puis, égouttez-les.
- ◆ Couvrez les haricots d'eau bouillante dans une casserole. Faites-les bouillir pendant 2 minutes, retirez-les de l'élément et laissez-les tremper pendant 1 heure. Puis, égouttez-les.

Empotage chaud : Couvrez les haricots trempés selon l'une ou l'autre méthode avec de l'eau fraîche et faire bouillir pendant 30 minutes. Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35).

Remplissez les bocaux de haricots ou de pois et d'eau de cuisson, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 75 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 90 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Haricots frais (de lima)

Écossez et lavez à fond les jeunes haricots tendres.

Empotage chaud : Couvrez les haricots d'eau bouillante et portez à ébullition. Faites bouillir pendant 3 minutes. Empotez les haricots chauds dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Empotage cru : Empotez les haricots crues dans des bocaux chauds. Laissez un espace libre de 1 pouce dans des bocaux de 500 ml. Laissez un espace libre de 1½ pouce si les haricots sont petits et un espace libre de 1¼ pouce si les haricots sont gros dans des bocaux de 1 litre.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 40 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 50 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Haricots frais (jaunes, Italiens, verts)

Lavez à fond les jeunes haricots tendres. Retirez les tiges et les extrémités apicales ou les fils. Laissez les haricots entiers ou coupez-les en morceaux de 1 pouce.

Empotage chaud : Couvrez les haricots d'eau bouillante et faites bouillir pendant 5 minutes. Empotez les haricots chauds dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Empotage cru : Empotez les haricots crus dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Maïs entier

Épluchez les jeunes maïs tendres et fraîchement cueillis, retirez-en les soies et lavez-les. Faites-les blanchir pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. Coupez les graines à environ $\frac{3}{4}$ de la profondeur de l'épi. Ne grattez pas l'épi.

Empotage chaud : Pour chaque litre de maïs, ajoutez 1 tasse d'eau bouillante. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes. Empotez le maïs chaud dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Empotage cru : Empotez le maïs cru, sans le tasser, dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 55 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 85 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Patates douces

Lavez les patates douces de taille petite à moyenne.

Empotage chaud : Faites bouillir ou cuire à la vapeur les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient partiellement tendres pendant 15 à 20 minutes. Enlevez les peaux et coupez-les en morceaux de taille uniforme. Empotez les patates douces chaudes dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

MISE EN GARDE! N'écrasez pas ou ne réduisez pas en purée les pommes douces puisque le temps de traitement pourrait ne pas convenir aux patates écrasées ou en purée.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 65 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 90 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Piments forts ou doux (les poivrons, les piments du Chili, les piments Jalapeño et les piments doux d'Espagne)

Préparation des piments du Chili : Faites deux ou quatre fentes dans chaque piment. Faites-les cloquer selon l'une des méthodes suivantes :

- ◆ *Méthode au four ou sous le grilloir :* Placez les piments du Chili dans un four à 204°C (400°F) ou sous le grilloir pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que la peau des piments fasse des cloques.

- ◆ *Méthode sur le dessus de la cuisinière* : Couvrez le brûleur chaud, soit à gaz ou électrique, d'un petit treillis métallique épais. Placez les piments sur le brûleur pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que la peau des piments fasse des cloques.

Laissez les piments refroidir. Placez-les dans une casserole et couvrez-les d'un tissu humide pour en faciliter l'épluchage. Après plusieurs minutes, pelez chaque piment. Retirez les tiges et les pépins.

Préparation des autres piments : Retirez les tiges, les pépins et blanchissez les piments pendant 3 minutes.

Empotage chaud : Les petits poivrons peuvent être laissés entiers. Les gros poivrons peuvent être coupés en quartiers. Empotez les poivrons dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 35 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Pois verts

Lavez, écossez et rincez les jeunes pois verts et tendres fraîchement cueillis.

Empotage chaud : Couvrez les pois d'eau bouillante et amenez à ébullition. Faites-les bouillir pendant 2 minutes. Empotez-les dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. N'agitez pas les pois et ne les pressez pas non plus.

Empotage cru : Empotez les pois crus en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. N'agitez pas les pois et ne les pressez pas non plus.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant et les bocaux de 1 litre pendant 40 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Pommes de terre

Lavez, grattez et rincez les pommes de terre nouvelles ayant de 1 à 2 pouces de diamètre. Si vous le voulez, coupez-les en cubes de ½ pouce. Pour les empêcher de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (1 cuillère à thé d'acide ascorbique par gallon d'eau). Égouttez.

Empotage chaud : Couvrez les pommes de terre d'eau chaude et portez à ébullition. Faites bouillir les pommes de terre entières pendant 10 minutes et les cubes pendant 2 minutes. Empotez-les dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 35). Couvrez d'eau bouillante et laissez un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 35 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 40 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

La mise en conserve sous pression des viandes

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger pour mettre en conserve des viandes.

La viande, le gibier et la volaille doivent être manipulés avec soin pour éviter toute contamination. Gardez-les au frais pendant la préparation de la mise en conserve, manipulez-les rapidement et traitez-les dès qu'ils sont empotés.

Utilisez un produit de bonne qualité, débarrassé de ses taches, de sa graisse et de ses parties contusionnées. L'empotage chaud est recommandé pour obtenir la meilleure couverture liquide et la meilleure qualité pendant le stockage.

La viande et le gibier doivent être précuits jusqu'à ce qu'ils soient saignants en les faisant griller, bouillir ou frire. Faites précuire la volaille en la cuisant au four, en la faisant bouillir ou en la faisant cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ne faites pas dorer la viande avec de la farine ou n'ajoutez pas de la farine au bouillon.

Pour faire du bouillon, placez les morceaux osseux dans une grande casserole et couvrez-les d'eau froide. Laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Jetez le gras. Ajoutez le bouillon bouillant aux bocaux chauds contenant de la viande ou de la volaille précuite.

Sel

La viande, le gibier et la volaille peuvent être mis en conserve avec ou sans sel. Le sel ne sert qu'au goût puisqu'il n'est pas utilisé en quantités assez importantes pour prévenir la détérioration.

Si vous utilisez du sel, n'utilisez que du sel de mise en conserve ou pour les marinades. Le sel blanc contient un additif pouvant laisser un dépôt brouillé au fond des bocaux. La quantité recommandée de sel est ½ cuillère à thé par bocal de 500 ml et 1 cuillère à thé par bocal de 1 litre.

Ajustements en raison de l'altitude

Les temps de traitement pour la mise en conserve sous pression donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve sous pression pour des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi). Le temps est le même à toutes les altitudes.

Recettes de mise en conserve : Viandes

Viandes coupées (languettes, cubes ou gros morceaux) ours, bœuf, porc, agneau, veau et gibier

Retirez l'excédent de gras. Faites tremper la viande sauvage ayant une forte saveur pendant 1 heure dans une eau saumurée contenant 1 cuillère à table de sel par litre d'eau. Rincez-la. Retirez les gros os et coupez la viande en morceaux de la grosseur voulue.

Empotage chaud : Faites précuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit saignante en la faisant griller, bouillir ou frire. Empotez la viande chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajoutez du sel, si le utilisez.

Couvrez la viande de bouillon bouillant, d'eau ou de jus de tomate (en particulier du gibier sauvage), en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Ajoutez du sel, si le utilisez, dans les bocaux chauds. Empotez la viande crue dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. **N'ajoutez pas de liquide.** Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 75 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 90 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Viandes hachées (ours, bœuf, porc, agneau, veau et gibier)

Hachez la viande fraîche dans un robot culinaire ou un hachoir à viande.

Pour le gibier, ajoutez une partie de gras de porc de haute qualité à trois ou quatre parties de gibier.

Pour la saucisse, utilisez de la saucisse fraîchement préparée, assaisonnée de sel et de poivre de Cayenne (l'usage de la sauge peut donner un goût amer).

Empotage chaud : Façonnez la viande ou la saucisse en galettes ou en boulettes. Faites cuire jusqu'à ce que légèrement bruni. La viande hachée peut également être cuite sans être mise en forme. Égouttez pour éliminer l'excès de graisse.

Empotez la viande chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajoutez du sel, si le utilisez (page 43).

Couvrez la viande d'eau bouillante, de bouillon ou de jus de tomate, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 75 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 90 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Recettes de mise en conserve : Volaille et lapin

Poulet, canard, oie et volaille

Coupez en morceaux de format de service. Si vous le voulez, retirez les os.

Empotage chaud : Faites précuire la volaille jusqu'aux deux tiers, au four, à l'eau bouillante ou à la vapeur. Empotez la volaille chaude, sans tasser, dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1¼ pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du sel, si le utilisez (page 43). Couvrez-la de bouillon chaud, en laissant un espace libre de 1¼ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Ajoutez du sel, si le utilisez (page 43), dans les bocaux chauds. Empotez la volaille crue dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1¼ pouce dans le haut des bocaux.

N'ajoutez pas de liquide. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) :	<u>Avec os</u>	<u>Sans os</u>
Bocaux de 500 ml :	65 minutes	75 minutes
Bocaux de 1 litre :	75 minutes	90 minutes

Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Lapin

Trempez le lapin paré pendant 1 heure dans de l'eau contenant 1 cuillère à table de sel par litre. Rincez-le. Suivez la procédure de préparation et le temps de traitement pour la volaille, en omettant le sel.

La mise en conserve sous pression des fruits de mer

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger de mise en conserve des poissons et des fruits de mer.

Seuls les poissons frais doivent être mis en conserve. Ils doivent avoir été saignés et parfaitement évidés de leurs viscères et membranes lorsqu'ils sont pêchés ou aussitôt que possible.

Pour éviter la détérioration, conservez le poisson et les fruits de mer au réfrigérateur ou sur la glace afin de maintenir une température inférieure à 4°C (40°F).

Ajustements en raison de l'altitude

Les temps de traitement pour la mise en conserve sous pression donnés dans les recettes spécifiques sont pour des altitudes de 304 mètres ou moins. Lorsque vous mettez en conserve sous pression pour des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi). Le temps est le même à toutes les altitudes.

Recettes de mise en conserve : Poissons et fruits de mer

Palourdes entières ou hachées

Conservez les palourdes sur la glace jusqu'à leur mise en conserve. Nettoyez à fond les coquilles et rincez-les.

Empotage chaud : Faites cuire à la vapeur 5 minutes et ouvrez. Retirez la chair de palourde. Recueillez et conservez le jus de palourdes. Lavez la chair de palourde dans de l'eau salée à l'aide de 1½ à 3 cuillerées à soupe de sel par gallon d'eau. Rincez.

Couvrez la chair de palourde d'eau bouillante contenant 2 cuillères à soupe de jus de citron ou ½ cuillère à thé d'acide citrique par gallon. Faites bouillir pendant 2 minutes et égouttez.

Pour faire des palourdes hachées, broyez les palourdes avec un hachoir à viande ou un robot culinaire. Chauffez le jus de palourde réservé à ébullition. Empotez les palourdes dans les bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Ajoutez du jus de palourde chaud et, si nécessaire, de l'eau bouillante, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 250 ml pendant 60 minutes et les bocaux de 500 ml pendant 70 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Poisson

(saumon, truite, truite arc-en-ciel et autres poissons, sauf le thon)

Retirez la tête, la queue et les nageoires. Lavez le poisson à l'eau froide.

Empotage cru : Coupez le poisson en deux dans le sens de la longueur puis en longueurs adaptées à la taille du bocal utilisé. Les arêtes et la peau peuvent être laissés, si vous le voulez. Pour le flétan, retirez les arêtes et la peau.

Empotez le poisson dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajoutez du sel de mise en conserve, si vous le voulez (½ cuillère à thé dans chaque bocal de 250 ml et 1 cuillère à thé dans chaque bocal de 500 ml).

N'ajoutez pas de liquide. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles à deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 250 ml et les bocaux de 500 ml pendant 100 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Thon

Retirez les viscères et nettoyez soigneusement le poisson. Le thon peut être en conserve cru ou précuit. La précuisson élimine la plupart des huiles à saveur forte.

Empotage chaud : Placez le thon, ventre vers le bas, sur une grille au fond d'un grand plat allant au four. Faites cuire au four à 177°C (350°F) pendant 1 heure. Réfrigérez le poisson cuit pendant la nuit pour raffermir la viande.

Enlevez la peau. Coupez la viande des os; découpez et jetez les os, les bases des nageoires et la chair foncée. Coupez les morceaux en quatre; coupez les quartiers en travers en longueurs adaptées à la taille du bocal utilisé.

Ajoutez du sel de mise en conserve, si vous le voulez (½ cuillère à thé dans chaque bocal de 250 ml et 1 cuillère à thé dans chaque bocal de 500 ml).

Empotez le poisson dans des bocaux chauds, en appuyant doucement pour former un sac solide, laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Empotage cru : Enlevez la peau. Séparez la viande en quartiers en la coupant des os. Découpez et jetez les os, les bases des nageoires et la chair sombre. Coupez les quartiers en travers en longueurs adaptées à la taille du bocal utilisé.

Ajoutez du sel de mise en conserve, si vous le voulez (½ cuillère à thé dans chaque bocal de 250 ml et 1 cuillère à thé dans chaque bocal de 500 ml).

Empotez le poisson dans des bocaux chauds, en appuyant doucement pour former une masse solide, laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. **N'ajoutez pas de liquide.** Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles à deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 250 ml et les bocaux de 500 ml pendant 100 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

La mise en conserve sous pression des soupes

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger pour mettre en conserve des soupes.

Les soupes et les bouillons se mettent facilement et rapidement en conserve. Les soupes doivent toujours être cuites, prêtes à servir puis versées dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux.

De façon générale, les soupes aux légumes donnent de meilleurs résultats si le mélange bouillon et légumes est mis en conserve séparément et combiné au moment du service.

Recettes de mise en conserve : Soupes et bouillons

Bouillon de bœuf

Sciez ou brisez les os de bœuf frais pour rehausser la saveur du bouillon. Rincez les os.

Empotage chaud : Placez les os dans une grande casserole et couvrez-les d'eau. Couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 3 à 4 heures. Retirez les os.

Laissez le bouillon refroidir, écumez et jetez le gras. Retirez les morceaux de viande des os et ajoutez-les au bouillon, si vous le voulez.

Portez le bouillon à ébullition. Remplissez les bocaux chauds de bouillon chaud, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Bouillon de poulet

Empotage chaud : Placez les gros os de la carcasse dans un grand chaudron; ajoutez assez d'eau pour couvrir les os. Couvrez le chaudron et laissez mijoter pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande puisse être facilement retirée des os. Retirez les os.

Laissez le bouillon refroidir, écumez et jetez le gras. Retirez les morceaux de viande des os et ajoutez-les au bouillon, si vous le voulez. Amenez le bouillon à ébullition.

Remplissez les bocaux chauds de bouillon chaud, en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 20 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 25 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Soupes

(légumes, haricots ou pois secs, viandes, volailles ou fruits de mer)

Choisissez vos légumes, haricots secs ou pois secs, viandes, volailles ou fruits de mer préférés pour la soupe, en sachant que ces ingrédients possèdent leurs propres recommandations de mise en conserve. **N'utilisez pas d'ingrédients pour lesquels il n'y a aucune recommandation de mise en conserve.**

MISE EN GARDE! N'ajoutez pas de nouilles ou d'autres pâtes, du riz, de la farine, de la crème, du lait ou d'autres agents épaississants aux soupes en conserve puisque le temps de traitement pourrait ne pas être suffisant.

Empotage chaud : Préparez les légumes, les viandes, les volailles et les fruits de mer tel qu'indiqué dans les instructions de l'empotage chaud de chaque ingrédient. Si vous utilisez des haricots ou des pois secs, vous devez les réhydrater complètement (page 38) avant de les ajouter à d'autres ingrédients.

Mélangez les ingrédients solides avec un bouillon de viande, des tomates ou de l'eau pour couvrir. Faites bouillir pendant 5 minutes. Ajoutez du sel au goût.

Remplissez les bocaux à la moitié de leur capacité avec des ingrédients solides, puis ajoutez de la soupe en laissant un espace libre de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties.

Traitez à 69 kPa (10 psi) les bocaux de 500 ml pendant 60 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 75 minutes. Si la soupe contient des fruits de mer, traitez les bocaux de 500 ml et les bocaux de 1 litre pendant 100 minutes. Pour le traitement à des altitudes de 305 mètres ou plus, traitez à 103 kPa (15 psi) pendant le même temps.

Comment mettre en conserve des aliments selon la méthode à l'eau bouillante

Si vous utilisez l'autoclave sur une cuisinière à induction ou à dessus lisse, en utilisant la méthode de la mise en conserve à l'eau bouillante pour les bocaux, consultez le fabricant de la cuisinière pour connaître les restrictions de poids. Le poids de l'autoclave rempli dépasse les 23 kg (50 lb).

1. Placez la grille de mise en conserve au fond de l'autoclave. Remplissez l'autoclave à moitié d'eau.
2. Retirez le bouchon de surpression et le régulateur de pression du couvercle de l'autoclave et mettez-les de côté.
3. Préchauffez l'eau à 60°C (140°F) pour les aliments empotés crus et à 82°C (180°F) pour les aliments empotés chauds.
4. Utilisez une pince à bocaux pour placer les bocaux pleins, dont les couvercles sont bien serrés selon les directives du fabricant, sur la grille dans l'autoclave.
5. Vérifiez le niveau de l'eau. Au besoin, ajoutez plus d'eau bouillante afin que le niveau soit au moins à 1 pouce au-dessus des bocaux.
6. Avant de placer le couvercle sur l'autoclave, regardez par la soupape d'évacuation du couvercle pour vous assurer qu'elle soit ouverte. Pour nettoyer la soupape, passez un nettoie-pipe ou une petite brosse dans son ouverture; voyez les instructions à la page 15.
7. Placez le couvercle sur l'autoclave, alignez le repère **V** du couvercle au repère inversé **V** de la poignée du récipient (Fig. O, page 15). Verrouillez-le correctement en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour

fermer le couvercle. Les poignées du couvercle doivent être centrées sur celles du récipient. **Ne les forcez pas au-delà de cette position.**

8. Allumez le brûleur au plus haut réglage jusqu'à ce que l'eau bouille vigoureusement.
9. Réglez une minuterie au nombre de minutes recommandées pour le traitement des aliments selon une recette de mise en conserve testée.
10. Diminuez l'intensité de la chaleur pour maintenir un léger bouillonnement durant le traitement.
11. Au besoin, ajoutez plus d'eau bouillante pour maintenir le niveau de l'eau au moins à 1 pouce au-dessus des bocaux.
12. Lorsque les bocaux ont été bouillis pendant le nombre de minutes recommandées, fermez le brûleur et retirez le couvercle de l'autoclave. Laissez l'autoclave refroidir pendant 5 minutes.
13. À l'aide de la pince à bocaux, retirez-les en les soulevant bien droit. Évitez de les pencher ce qui pourrait faire fuir le liquide des bocaux. Placez les bocaux droits sur une serviette, en laissant un espace libre de 1 pouce entre les bocaux pendant qu'ils refroidissent.
14. Laissez les bocaux refroidir à l'air libre pendant 12 à 24 heures avant d'en vérifier l'étanchéité. Voyez les instructions « Après le traitement » à la page 12. Ne serrez pas de nouveau les anneaux filetés.
15. Lorsque la mise en conserve est terminée, laissez l'autoclave refroidir totalement avant de le nettoyer. Pour plus d'informations de la mise en conserve à l'eau bouillante, visitez www.GoPresto.com/content/canning.

Rangement de l'autoclave : Lorsque l'autoclave n'est pas utilisé, rangez-le dans un endroit sec à une température au-dessus du point de congélation et en plaçant son couvercle à l'envers sur le récipient de l'autoclave.

Ranger l'autoclave avec son couvercle fermé peut former des odeurs désagréables et déformer le joint d'étanchéité. Avant de ranger l'autoclave, laissez-le sécher parfaitement.

Recettes de mise en conserve : Méthode à l'eau bouillante

Les recettes suivantes sont sans danger pour la mise en conserve selon la méthode à l'eau bouillante. Ne faites pas la mise en conserve sous pression de ces recettes parce que la qualité des aliments serait inacceptable.

Important : Les bocaux utilisés pour les recettes marqués d'un ♣ devront être stérilisés parce que le temps de traitement est inférieur à 10 minutes. Pour stériliser les bocaux, faites-les bouillir pendant 10 minutes.

Si vous vivez à une altitude de 304 mètres ou plus, faites bouillir pendant 1 minute supplémentaire pour chaque augmentation d'altitude de 304 mètres.

Si vous préférez, au lieu de stériliser les bocaux, vous pouvez augmenter le temps de traitement à 10 minutes. Le temps de traitement supplémentaire n'est pas nocif pour la plupart des gels.

Rappel : Si votre altitude est supérieure à 304 mètres, le temps de traitement doit être ajusté. Voyez aux pages 24 et 30.

Pour les procédures de traitement à l'eau bouillante pour les fruits et les tomates, reportez-vous aux pages 23 à 34.

Cornichons à l'aneth

8 livres de concombres à marinade de 3 à 5 pouces	3 c. à table de graines de moutarde entières (1 c. à thé par bocal de 500 ml)
8 litres d'eau	
1/4 tasse de sel de mise en conserve ou de marinade (divisée)	14 têtes d'aneth fraîches (1 1/2 tête par bocal de 500 ml)
1/2 litre de vinaigre (5 % d'acidité)	OU 4 1/2 c. à thé de graines d'aneth (1 1/2 c. à thé par bocal de 500 ml)
1/4 tasse de sucre	
2 litres d'eau	
2 c. à table d'épices à marinade mélangées	

Lavez les concombres. Coupez une d'un 1/16 pouce de l'extrémité apicale et jetez, mais laissez 1/4 pouce de la tige en place. Faites dissoudre 3/4 tasse de sel dans 8 litres d'eau. Versez sur les concombres et laissez agir pendant 12 heures. Égouttez.

Dans une grande casserole, combinez le vinaigre, 1/2 tasse de sel, le sucre et 2 litres d'eau. Placez les épices dans un sac à épices; ajoutez le sac au mélange de vinaigre. Portez à ébullition.

Placez les concombres dans des bocaux chauds. Ajoutez 1 cuillère à thé de graines de moutarde et 1/2 tête d'aneth dans chaque bocal de 500 ml. Couvrez du mélange de vinaigre chaud les concombres, en laissant un espace libre de 1/2 pouce dans le haut des bocaux.

Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties. Traitez les bocaux de 500 ml pendant 10 minutes et les bocaux de 1 litre pendant 15 minutes.

Donne 7 à 9 bocaux de 500 ml

Beurre de pommes*

Les pommes recommandées comprennent la Jonathan, Winesap, Stayman, Golden Delicious et la McIntosh.

8 livres de pommes	2½ tasses de cassonade tassée
2 tasses de cidre de pommes	2 c. à table de cannelle moulue
2 tasses de vinaigre	1 c. à table de clou de girofle moulu
2¼ tasses de sucre blanc	

Lavez les pommes. Retirez les tiges et les cœurs et coupez-les en quartiers. Faites cuire les pommes lentement dans le cidre et le vinaigre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pressez les fruits dans une passoire, un moulin à légumes ou une égouttoire. Faites cuire la pulpe des pommes avec le sucre blanc et les épices en remuant fréquemment.

Pour tester la cuisson, retirez une cuillerée et maintenez-la à l'abri de la vapeur pendant 2 minutes. Le beurre de pommes est cuit lorsqu'il reste empilé sur la cuillère. Une autre façon de déterminer s'il est bien cuit consiste à en déposer une petite quantité dans une assiette. Le beurre de pommes qui ne forme pas un bord de liquide est prêt pour la mise en conserve.

Versez le beurre chaud dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties. Traitez les bocaux de 250 ml et les bocaux de 500 ml pendant 5 minutes.

Donne 8 à 9 bocaux de 500 ml

Confiture fraises et rhubarbe*

1 tasse de tiges rouges de rhubarbe cuite (environ 1 livre de rhubarbe et ¼ tasse d'eau)	2½ tasses de fraises écrasées 6½ tasses de sucre blanc 1 sachet de pectine liquide
--	--

Pour préparer les fruits

Lavez la rhubarbe et coupez-la en tranches minces ou hachez-la; ne la pelez pas. Ajoutez l'eau, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre, environ 1 minute. Triez et lavez les fraises bien mûres; équeutez-les et écrasez-les.

Pour faire la confiture

Mesurez la rhubarbe et les fraises préparées dans un grand chaudron. Ajoutez le sucre blanc et mélangez bien. Faites cuire à feu vif et, en remuant constamment, portez rapidement à ébullition. Faites bouillir à gros bouillons pendant 1 minute en remuant constamment. Retirez du feu et incorporez la pectine. Écumez la mousse, au besoin.

Versez immédiatement la confiture chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties. Traitez les bocaux de 250 ml et de 500 ml pendant 5 minutes.

Donne 7 à 8 bocaux de 250 ml

Gelée de raisins*

- | | |
|--|--|
| 5 tasses de jus de raisins
(environ 3½ livres de raisins et
environ 1 tasse d'eau) | 1 paquet de pectine en poudre
7 tasses de sucre blanc |
|--|--|

Pour préparer le jus

Triez, lavez et retirez les tiges des raisins bien mûrs. Dans une grande casserole, écrasez environ 3½ livres de raisins et ajoutez juste assez d'eau pour couvrir les raisins, environ 1 tasse. Couvrez et portez à ébullition à feu vif. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Versez le contenu du bocal dans un sac de gelée humide et suspendez le sac pour égoutter le jus dans un grand bol. Laissez le jus s'écouler sans y toucher pendant la nuit dans un endroit frais. Passer le mélange dans deux épaisseurs d'étamine pour éliminer les cristaux qui se sont formés.

Pour préparer la gelée

Dans une grande casserole, combinez le jus et la pectine; et mélangez bien. Chauffez à feu vif et, en remuant constamment, portez rapidement à gros bouillons. Ajoutez le sucre blanc, continuez à remuer et portez à nouveau à ébullition. Faites bouillir fort pendant 1 minute. Retirez du feu; écumez rapidement la mousse.

Versez immédiatement la gelée chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties. Traitez les bocaux de 250 ml et de 500 ml pendant 5 minutes.

Donne environ 8 bocaux de 250 ml

Salsa aux tomates

Cette recette convient avec des tomates paste, notamment roma. Trancher les tomates de style italienne ou beefsteak nécessite un temps de cuisson initial plus long pour obtenir la consistance désirée.

- | | |
|--|---|
| 7 litres de tomates pelées, sans trognon, taillées de type paste ou italiennes | 2 tasses de jus de citron ou de lime en bouteille |
| 5 tasses d'oignons émincés | 2 c. à table de sel |
| 4 tasses de piments forts épépinés et émincés | 1 c. à table de poivre noir |
| ½ tasse de piments jalapeño épépinés et émincés | <i>Ingrédients optionnels :</i> |
| 6 gousses d'ail émincées | 3 c. à table de feuilles d'origan |
| | 2 c. à table de cumin moulu |
| | 2 c. à table de coriandre fraîche |

MISE EN GARDE! Portez des gants en plastique ou en caoutchouc et ne touchez pas votre visage lorsque vous manipulez ou coupez des piments forts. Si vous ne portez pas de gants, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de toucher votre visage ou vos yeux.

Les piments jalapeño n'ont pas besoin d'être pelés. La peau des longs piments verts peut être dure. Si vous choisissez d'éplucher les piments, lavez-les et séchez-les, puis coupez chaque poivron sur le côté pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Faites cloquer la peau en plaçant les poivrons dans un four chaud (204°C/400°F) ou sous un gril pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que la peau devienne cloquée. Par la suite, placez les poivrons dans une casserole et couvrez-les avec un chiffon humide. Laissez-les refroidir pendant plusieurs minutes ; pelez la peau. Jetez les graines et taillez.

Lavez les tomates et plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que la peau se fende. Trempez-les dans l'eau froide, retirez la peau et le cœur. Combinez tous les ingrédients sauf l'origan, le cumin et la coriandre dans une grande casserole et portez à ébullition en brassant fréquemment, puis laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez l'origan, le cumin et la coriandre, si vous le voulez, et laissez mijoter encore 20 minutes en remuant régulièrement.

Versez la salsa chaude dans des bocaux chauds, en laissant un espace libre de ½ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Préparez les bords des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties. Traitez les bocaux de 500 ml pendant 15 minutes.

Donne 16 à 18 bocaux de 500 ml

La recette de beurre de pommes est adaptée à partir du « Guide complet de la mise en conserve domestique », Bulletin d'information agricole n° 539, USDA, révisé en 2009. Centre national de conservation des aliments à domicile.

La confiture de fraises et rhubarbe et la gelée de raisins sont adaptées à partir de l'article « Comment faire des gelées, des confitures et des conserves à la maison », Bulletin de la maison et du jardin n° 56. Service de vulgarisation, Département de l'agriculture des États-Unis. Centre national de préservation du domicile, juin 2005.

Ceci complète les informations relatives à la mise en conserve.

Pour plus d'informations en anglais de la mise en conserve, visitez www.GoPresto.com/content/canning.

Les informations des pages 55 à 76 concernent la cuisson sous pression dans votre autoclave.

Comment cuire sous pression des aliments

Pour obtenir les meilleurs résultats à chaque fois, suivez attentivement ces instructions, étape par étape, sur la cuisson sous pression. Vous trouverez peut-être utile de vous référer aux schémas de pièces des pages 6 à 8.

1. Préparez les ingrédients selon les instructions de la recette de cuisson sous pression choisie. Versez le liquide dans le récipient de l'autoclave tel qu'indiqué dans la recette ou le tableau des temps de cuisson. Ce liquide peut être d'eau ou, du bouillon, du jus de fruits ou du vin.
2. Placez la grille de cuisson dans l'autoclave, si demandé par la recette. Voyez la section « Conseils utiles » à la page 60 pour obtenir des conseils d'utilisation.
3. **Important :** Regardez par la soupape d'évacuation pour vous assurer qu'elle est dégagée avant de fermer le couvercle. Voyez les renseignements de sécurité à la page 57.

Vérifiez que le bouchon de surpression est bien assis dans le couvercle et les deux pièces de l'évent/le verrou sont bien serrées.

4. Placez le couvercle sur l'autoclave, alignez le repère **V** du couvercle au repère inversé **V** de la poignée du récipient (Fig. O, page 15). Pressez fermement sur les poignées du couvercle pour comprimer le joint d'étanchéité.

Tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour fermer jusqu'à ce que les poignées du couvercle soient au-dessus de celle du récipient. **Ne faites pas pivoter le couvercle au-delà de ce point.**

5. Positionnez l'autoclave sur un brûleur et une cuisinière de niveau seulement. L'usage d'un brûleur ou d'une cuisinière qui n'est pas de niveau pourrait nuire au fonctionnement du régulateur de pression.

Pour éviter d'égratigner la surface de cuisson lisse ou à induction, vérifiez l'envers de l'autoclave pour vous assurer qu'il est propre et exempt de débris, d'ébréchures et d'égratignures.

Pour les cuisinières électriques à éléments en spirale, à dessus lisse et à induction, utilisez l'élément qui s'harmonise le mieux au diamètre de 9 pouces du fond de l'autoclave. C'est la partie du fond de l'autoclave qui sera en contact avec l'élément.

MISE EN GARDE! N'utilisez pas l'autoclave sur un brûleur ou un poêle extérieur au propane de plus de 12 000 BTU. L'usage d'un élément trop grand ou de plus de 12 000 BTU pourrait ramollir l'autoclave et déformer le fond ou entraîner des blessures corporelles et des dommages matériels.

- Placez le régulateur de pression complet sur la soupape d'évacuation. En utilisant un réglage de chaleur élevée, chauffez l'autoclave jusqu'à ce que le régulateur atteigne une légère oscillation. Pour voir la vidéo de ce mouvement, visitez www.GoPresto.com/ppc/rocking.

Si vous laissez le régulateur de pression osciller vigoureusement, l'excès de vapeur s'échappera. Par conséquent, trop de liquide s'évaporerait et les aliments risquent de brûler.

Ne laissez jamais votre autoclave sans surveillance lorsque la température est élevée. Il pourrait bouillir à sec et surchauffer excessivement, ce qui pourrait causer un gauchissement.

- Le temps de cuisson commence lorsque le régulateur commence à osciller doucement. Faites cuire pendant la durée indiquée dans la recette ou dans le tableau de cuisson. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, éteignez le brûleur et retirez l'autoclave de la source de chaleur.

AVIS : Soulevez l'autoclave pour le retirer. Si vous le glissez, vous pourriez égratigner la surface de cuisson.

- Diminuez la pression selon la recette. Si la recette indique de « laisser la pression chuter d'elle-même », placez l'autoclave de côté et laissez-le refroidir jusqu'à ce que la pression soit complètement réduite.

Si la recette indique de « refroidir l'autoclave immédiatement », refroidissez-le sous un robinet d'eau courante ou versez-y de l'eau froide.

AVIS : Ne placez pas l'autoclave chaud directement sur le fond d'un évier façonné, car vous pourriez l'endommager. Plutôt, placez l'autoclave sur une grille de refroidissement dans l'évier.

La pression est totalement réduite lorsque l'évent/le verrou a chuté. Si l'évent/le verrou demeure en position élevée, c'est qu'il y a encore de la pression dans l'autoclave. Continuez de le refroidir jusqu'à ce que l'évent/le verrou descende.

Lorsque la pression est totalement réduite, retirez le régulateur. **Retirez toujours le régulateur de pression avant de retirer le couvercle.**

9. Pour ouvrir le couvercle, tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le repère **V** de la poignée du récipient s'aligne sur le repère inversée **V** du couvercle (Fig. O, page 15). Ensuite, soulevez le couvercle vers vous pour laisser la vapeur s'échapper loin de vous.

MISE EN GARDE! Si le couvercle semble coller ou difficile à tourner, ne le forcez pas. Si le couvercle colle, cela peut indiquer qu'il y a encore de la pression à l'intérieur de l'autoclave.

Continuez à refroidir l'autoclave jusqu'à ce que l'évent/le verrou ait descendu et que le couvercle tourne facilement.

10. Retirez les aliments et servez. Laissez l'autoclave refroidir totalement avant de le nettoyer.

Renseignements de sécurité importants

Cuire sous pression vous permet de préparer rapidement des aliments délicieux. Si vous utilisez votre autoclave correctement, c'est un des appareils les plus sûrs de votre cuisine.

AVERTISSEMENT! Pour garantir un fonctionnement sécuritaire, assurez-vous de toujours respecter les règles simples suivantes lorsque vous utilisez l'autoclave. Dans le cas contraire, des blessures corporelles ou des dommages matériels pourraient en résulter.

1. **Ne remplissez jamais trop l'autoclave.** Le régulateur est conçu pour maintenir les pressions de cuisson à un niveau sûr. Il relâche l'excès de pression dans la soupape d'évacuation lorsqu'il oscille.

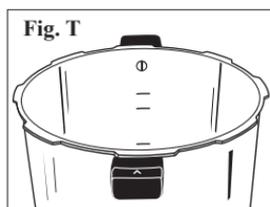
De nombreux aliments ont tendance à gonfler pendant la cuisson. Si l'autoclave est trop rempli, le gonflement des aliments peut bloquer la soupape d'évacuation. Si elle est bloquée, elle ne peut relâcher la pression en trop.

Il existe quelques aliments, notamment le riz, les céréales, les haricots secs et les pois, ainsi que les soupes qui prennent tellement d'expansion, qui moussent et écument pendant la cuisson que l'autoclave ne doit jamais être rempli au-delà de la ligne de remplissage de la moitié.

Pour les autres aliments, ne remplissez jamais l'autoclave au-dessus de la ligne de remplissage des deux tiers. De plus, dans chaque section des recettes, vous trouverez des instructions sur le niveau de remplissage maximum pour chaque type d'aliment.

Pour votre commodité, les niveaux sont indiqués par des repères sur le côté intérieur (Fig. T) de l'autoclave. Le repère supérieur indique le niveau des $\frac{2}{3}$ et celui du milieu le niveau de la $\frac{1}{2}$.

Le repère le plus bas est le repère de niveau d'eau de trois litres utilisé pour la mise en conserve sous pression.



- Ajoutez toujours du liquide de cuisson.** Si un autoclave vide est laissé sur un brûleur chaud ou s'il chauffe à sec et reste sur un brûleur chauffé, l'autoclave surchauffera de manière excessive et entraînera possiblement une décoloration et une déformation de l'autoclave ou des dommages au cuisinière.
- Avant d'utiliser l'autoclave, regardez toujours à travers la soupape d'évacuation pour vous assurer qu'elle est dégagée.** Si la soupape d'évacuation est bouchée, elle ne peut pas fonctionner correctement et, par conséquent, ne peut relâcher la pression en trop. La pression peut alors atteindre des niveaux dangereux.

Pour nettoyer la soupape, faites passer un nettoie-pipe ou une petite brosse à travers l'ouverture. Nettoyez également l'écrou de la soupape d'évacuation (Fig. M et Fig. N, page 15).

- Fermez toujours l'autoclave totalement.** L'autoclave est totalement fermé lorsque les poignées du couvercle sont au-dessus de celle du récipient. Il est muni d'ergots spécialement conçus sur le couvercle et sur le récipient qui le verrouillent lorsque celui-ci est totalement fermé. Cependant, si l'autoclave n'est pas totalement fermé, les ergots ne peuvent pas verrouiller le couvercle sur le récipient.

Par conséquent, il est possible qu'une pression se crée à l'intérieur de l'autoclave et soulève le couvercle, entraînant des blessures corporelles ou des dommages matériels. Assurez-vous toujours que les poignées du couvercle sont au-dessus de celles du récipient. Ne tournez pas au-delà de l'alignement des poignées.

- N'ouvrez jamais l'autoclave sous pression.** L'évent/le verrou fournit une indication visuelle de la pression à l'intérieur de l'autoclave. Quand il est en position élevée, il y a de la pression. Quand il est en position abaissée, il n'y a pas de pression et l'autoclave peut être ouvert.

Si l'autoclave est ouvert avant que toute la pression soit libérée, son contenu jaillira et pourrait causer des blessures corporelles ou des dommages matériels.

- 6. Remplacez le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression s'ils sont durs, déformés, fissurés, usés, piqués ou mous et collants. Remplacez toujours le bouchon lors du remplacement du joint.** Les deux pièces sont en caoutchouc et, lorsqu'ils sont neufs, ils sont souples et flexibles. Au fil du temps, en fonction de la fréquence et du type d'utilisation, le caoutchouc devient dur et inflexible. Il est recommandé de les remplacer au moins aux trois ans.

Le bouchon est une soupape de surpression secondaire conçue pour relâcher l'excès de pression par le couvercle de l'autoclave lorsque la soupape d'évacuation devient bloquée. Quand il est dur et inflexible, le bouchon perd de sa capacité à agir comme soupape d'évacuation secondaire. Il devrait être remplacé immédiatement.

Si le bouchon devait être forcé hors du couvercle en raison d'une pression excessive pendant la cuisson, appelez le Service aux consommateurs au 1 800 877-0441 pour obtenir de l'aide en anglais afin de déterminer la cause de ce problème. **N'essayez pas d'utiliser le bouchon libéré.**

- 7. Suivez toujours les procédures spéciales décrites dans le manuel d'instructions lors de la cuisson sous pression des haricots et des pois secs.** Pendant la cuisson, les haricots secs et les pois secs ont tendance à mousser, ce qui pourrait bloquer la soupape d'évacuation. Par conséquent, les haricots secs et les pois doivent être trempés et cuits conformément aux instructions à la page 69. Cette méthode vous aidera à réduire au minimum la formation de mousse pendant la cuisson.
- 8. Ne faites jamais cuire de compote de pommes, de canneberges, de rhubarbe, de céréales, de pâtes, de pois cassés, de préparations pour soupe séchées, et de haricots secs ou de pois non inscrits au tableau à la page 70.** Ces aliments prennent tellement d'expansion parce qu'ils moussent, qu'ils ne doivent jamais être cuits sous pression.

Conseils utiles sur la cuisson sous pression

- ◆ Vous pouvez adapter vos recettes favorites pour la cuisson dans l'autoclave en suivant les directives générales du livret selon le type particulier d'aliment à cuire. Diminuez le temps de cuisson de deux tiers puisque la cuisson sous pression est beaucoup plus rapide que les méthodes de cuisson traditionnelles. Les recettes sont cuites à 103 kPa (15 psi).
- ◆ Parce que l'autoclave laisse échapper très peu de vapeur, la quantité de liquide doit être réduite. Ajoutez environ 2 tasses de plus de liquide que la quantité désirée du produit fini. Il doit toujours y avoir de l'eau ou un autre liquide au fond de l'autoclave pour former la vapeur nécessaire à la cuisson.
- ◆ Utilisez la grille de cuisson si vous préférez cuire des aliments hors du liquide de cuisson. Lorsque des aliments sont cuits sous pression hors d'un liquide, leurs saveurs ne s'entremêlent pas.

Par conséquent, il est possible de cuire plusieurs aliments en même temps, tant que leurs temps de cuisson sont semblables. Si vous voulez mélanger les saveurs, n'utilisez pas la grille.

- ◆ Lorsque le récipient de l'autoclave est chauffé, le métal prend de l'expansion. Par conséquent, il peut être difficile de fermer le couvercle sur un récipient chaud. Dans ce cas, laissez l'autoclave refroidir un peu.
- ◆ Les aliments cuisent rapidement dans l'autoclave. Par conséquent, pour éviter de trop cuire les aliments, il est important de minuter avec précision la période de cuisson.
- ◆ Si vos aliments cuits ont plus de liquide que vous ne le voulez, faites mijoter pour évaporer le liquide en trop.
- ◆ Lorsque vous faites de la cuisson sous pression à des altitudes élevées, le temps de cuisson doit être augmenté de 5 % par 304 mètres au-dessus des premiers 608 mètres. En suivant cette règle, le temps de cuisson serait augmenté comme suit :

914 mètres : 5 %	1 524 mètres : 15 %	2 133 mètres : 25 %
1 219 mètres : 10 %	1 828 mètres : 20 %	2 438 mètres : 30 %

- ◆ Si vous avez des questions concernant les recettes ou les tableaux de cuisson, téléphonez au Service aux consommateurs au 1 800 877-0441 ou envoyez-nous un courriel par notre site Web au www.GoPresto.com/contact.

La cuisson sous pression des viandes

Il est facile de préparer des viandes tendres et savoureuses dans l'autoclave. L'étape la plus importante consiste à saisir la viande de tous les côtés pour bien la griller et en sceller ses jus naturels. Les recettes de viande et de plats principaux sont cuites à 103 kPa (15 psi).

Le temps de cuisson dépend de la quantité et de la distribution du gras et des os, de la coriacité, de la grosseur et de l'épaisseur du morceau, du classement et de la coupe de viande et de la façon dont la viande tient dans l'autoclave.

Les rôtis roulés nécessitent un temps de cuisson plus long par livre que les rôtis avec os. Les rôtis courts et épais prennent plus de temps à cuire que les rôtis longs et plats. En raison de la différence d'épaisseur, un petit rôti épais nécessite un temps de cuisson plus long par livre qu'un rôti plat et plus lourd.

Lorsque le temps de cuisson est atteint, les morceaux de viande peuvent être refroidis rapidement. Cependant, lors de la cuisson d'un rôti, la pression doit tomber d'elle-même afin de s'assurer qu'elle est réduite tant dans le rôti que dans l'autoclave.

**Ne remplissez pas l'autoclave à plus des deux tiers!
Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression
et ne doivent pas être mises en conserve.**

Recettes de cuisson sous pression : Le bœuf, porc et agneau

Ragoût de bœuf

4 livres de bœuf coupée en cubes de 1 pouce	3 tasses de tomates Sel et poivre
3 c. à table d'huile végétale	2 tasses d'eau
12 pommes de terre coupées en deux	*****
4 oignons tranchés	3 c. à table de farine
12 carottes coupées en deux	¾ tasse d'eau
3 tasses de haricots verts	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen et dorez la viande. Ajoutez les pommes de terre, les oignons, les carottes, les haricots verts et les tomates. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. Ajoutez l'eau.

Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 8 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Faites une pâte à l'aide de la farine et de ¾ tasse d'eau et mélangez au ragoût pour épaissir la sauce.

15 à 18 portions

Bœuf à la mode

9 livres de bœuf sans os, de rôti ou de croupe	Sel et poivre
3 c. à table d'huile végétale	2 oignons tranchés
4 tasses d'eau	2 feuilles de laurier

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez le rôti de tous les côtés; retirez-le. Versez l'eau dans l'autoclave. Placez la grille de cuisson et le rôti dans l'autoclave. Assaisonnez le rôti de sel et de poivre. Ajoutez les oignons et les feuilles de laurier. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 45 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

15 à 18 portions

Sauce à spaghetti à la viande

6 livres de bœuf haché	3 litres de jus de tomates
4 oignons émincés	3 boîtes de 12 onces de pâte de tomates
2 tasses de céleri émincé	¼ tasse de sucre blanc
2 poivrons verts émincés	2 c. à table d'origan séché
4 gousses d'ail émincées	½ c. à thé de poivre de Cayenne
1 c. à table de sel ou au goût	

Chauffez l'autoclave et dorez le bœuf haché. Ajoutez les autres ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Servez la sauce sur des spaghettis et saupoudrez de fromage parmesan.

20 à 24 portions

Bœuf à l'italienne

9 livres de rôti de croupe de palette de bœuf	3 feuilles de laurier
3 c. à table d'huile végétale	1 c. à table de sel, ou au goût
3 oignons émincés	3 boîtes de 6 onces de conserve de pâte de tomate
2 tasses de céleri coupé en dés	2½ tasses de bouillon de bœuf
3 carottes émincées	1½ tasses de vin rouge
2 tasses de champignons en tranches	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez la viande de tous les côtés. Ajoutez les légumes, les feuilles de laurier et le sel. Mélangez le concentré de tomate au bouillon et au vin. Versez sur la viande. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 35 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Si vous le voulez, vous pouvez épaissir la sauce.

15 à 18 portions

Bifteck à la suisse

12 livres de bifteck de ronde de	Sel et poivre
1 pouce d'épaisseur, coupées en	2 oignons émincés
portions	1 poivron vert émincé
3 c. à table d'huile végétale	4 tasses de jus de tomates

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez la viande de tous les côtés. Ajoutez le reste des ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 15 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

24 portions

Côtes de bœuf

10 livres de côtes de bœuf coupées	1 poivron vert émincé
en portions	2 tasses de tomates
3 c. à table d'huile végétale	1 c. à table de sel, ou au goût
3 oignons émincés	1 c. à thé de poivre noir
1 tasse de céleri émincé	4 tasses d'eau

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez les côtes de tous les côtés. Ajoutez le reste des ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 40 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

15 à 18 portions

Bœuf braisé

9 livres de bœuf sans os, de rôti ou	1 tasse de navet en dés
de croupe	1 tasse de carottes en dés
3 c. à table d'huile végétale	3 oignons émincés
Sel et poivre	1 tasse de céleri émincé
4 tasses d'eau	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez le rôti sur tous les côtés. Assaisonnez le rôti de sel et de poivre. Ajoutez l'eau et les légumes. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 40 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

15 à 18 portions

Bœuf salé

12 livres de bœuf salé	3 gousses d'ail
4 tasses d'eau	3 feuilles de laurier

Coupez les gousses d'ail en petits morceaux et insérez-les dans le bœuf à l'aide d'un couteau tranchant. Placez la viande et l'eau dans l'autoclave. Ajoutez les feuilles de laurier. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 40 à 50 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

20 à 24 portions

Chili con Carne

6 livres de bœuf haché	2 c. à table de poudre de Chili
4 oignons émincés	1 c. à table de sel, ou au goût
2 poivrons verts émincés	½ c. à thé de poivre de Cayenne
2 gousses d'ail émincées	2 tasses d'eau
3 boîtes de 14 à 15 onces de tomates	*****
1 boîte de 14 à 15 onces de sauce aux tomates	3 boîtes de 14 à 15 onces de haricots rouges égouttées et rincées

Chauffez l'autoclave et dorez le bœuf haché. Ajoutez les oignons, les poivrons verts, l'ail et faites dorer légèrement. Ajoutez le reste des ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 15 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les haricots rouges, remuez et chauffez de part en part.

18 à 20 portions

Petites côtes de porc à la sauce barbecue

10 livres de petites côtes de porc coupées en portions	2 tasses de ketchup
Sel et poivre	1 tasse de vinaigre
Paprika	2 c. à table de sauce Worcestershire
3 c. à table d'huile végétale	1 c. à thé de poivre de Chili
4 oignons tranchés	1 c. à thé de graines de céleri
	1 tasse d'eau

Assaisonnez les petites côtes de sel, de poivre et de paprika. Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez les petites côtes de porc des deux côtés. Ajoutez les oignons. Combinez le ketchup, le vinaigre, la sauce Worcestershire, la poudre de Chili, les graines de céleri et l'eau; versez le tout sur la viande dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 15 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 à 15 portions

Petites côtes de porc à la choucroute

6 livres de petites côtes de porc coupées en portions	3 litres de choucroute
3 c. à table d'huile végétale	3 c. à table de cassonade tassée
Sel et poivre	4 tasses d'eau

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez le porc des deux côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez la choucroute sur les petites côtes et saupoudrez la cassonade. Ajoutez l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 15 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 portions

Roulades de chou

2 gros choux	3 tasses de riz cuit
Eau chaude	3 tasses de lait
3 livres de bœuf haché	½ tasse de cassonade tassée
1 c. à table de sel, ou au goût	4 tasses d'eau
¾ c. à thé de poivre noir	

Trempez les feuilles de chou dans l'eau chaude. Séchez-les sur une serviette. Combinez la viande, le sel, le poivre, le riz cuit et le lait. Placez 1 cuillère à table du mélange de viande sur chaque feuille; roulez la feuille autour de la viande et fixez à l'aide d'un cure-dent. Placez la grille de cuisson et les roulades dans l'autoclave. Saupoudrez la cassonade sur les roulades puis ajoutez l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 à 15 portions

Côtelettes de porc aux légumes

15 côtelettes de porc de ¾ pouce	15 pommes de terre
d'épaisseur	15 carottes
3 c. à table d'huile végétale	4 tasses d'eau
Sel et poivre	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez les côtelettes des deux côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les pommes de terre, les carottes et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 à 12 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

15 portions

Pot-au-feu de la Nouvelle-Angleterre

4 livres de jarret de jambon	12 carottes coupées en deux
4 tasses d'eau	1 chou coupé en pointes
12 pommes de terre coupées en deux	½ c. à thé de poivre noir
12 oignons coupés en deux	

Placez le jarret et l'eau dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 20 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les légumes et le poivre. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 8 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 portions

Rôti de porc

6 livres de rôti de porc	2 oignons tranchés
2 c. à table d'huile végétale	4 tasses d'eau
Sel et poivre	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez bien le rôti de tous les côtés. Assaisonnez de sel, de poivre et des oignons; ajoutez l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 60 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 à 15 portions

Jambon de Virginie

10 livres de jambon	1½ tasses de cassonade tassée
4 tasses d'eau	Clous de girofle

Placez le jambon sur la grille dans l'autoclave. Ajoutez l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 60 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez le jambon. Saupoudrez la cassonade et piquez les clous de girofle. Dorez dans un four bien chaud.

15 à 18 portions

Pattes de porc à la choucroute et aux pommes de terre

9 livres de pattes de porc	2 litres de choucroute
4 tasses d'eau	12 pommes de terre coupées en deux
½ c. à thé de poivre noir	2 oignons émincés

Placez les pattes de porc, l'eau et le poivre dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 45 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez la choucroute, les pommes de terre et les oignons. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 à 15 portions

Ragoût d'agneau

6 livres de poitrine d'agneau coupée en cubes de 1 pouce	8 oignons émincés
3 c. à table d'huile végétale	3 poivrons verts coupés en dés
Sel et poivre	2 c. à table de sauce Worcestershire
12 carottes coupées en deux	4 tasses d'eau

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez bien l'agneau de tous les côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les carottes, les oignons, les poivrons verts, la sauce Worcestershire et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 8 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 portions

66

La cuisson sous pression de la volaille

Essayez les suggestions de recette de volaille suivantes et goûtez à de la volaille succulente dans une variété de sauces. Ou, préparez vos propres recettes de volaille favorites. Les recettes de volailles sont cuites à 103 kPa (15 psi).

Lorsque vous voulez sceller les jus naturels de la volaille, saisissez-la avant de la cuire sous pression. Si vous voulez mélanger la saveur de plusieurs aliments durant la cuisson, il est préférable de ne pas dorer la volaille; faites-la plutôt cuire dans le liquide suggéré dans la recette.

**Ne remplissez pas l'autoclave à plus des deux tiers!
Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression
et ne doivent pas être mises en conserve.**

Recettes de cuisson sous pression : La volaille

Poulet entier braisé

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1 poulet de 3 à 5 livres | Sel et poivre |
| 3 c. à table d'huile végétale | 3 tasses d'eau |

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen; dorez le poulet de tous les côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Retirez le poulet. Versez l'eau dans l'autoclave. Placez la grille et le poulet dans l'autoclave.

Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

15 à 18 portions

Poulet marengo

- | | |
|---|---|
| 9 livres de poulet en quartiers | 1 livre de champignons émincés |
| 1 c. à table de poivre grossièrement concassé | 2 boîtes de 28 onces de conserve de tomates |
| 1 tasse de farine | 2 gousses d'ail émincées |
| 1 c. à thé de sel, ou au goût | 2 tasses de vin blanc sec |
| 3 c. à table d'huile végétale | |

Frottez le poivre sur le poulet. Enfarinez-le et assaisonnez de sel. Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez le poulet. Ajoutez les champignons, les tomates et le vin. Fermez bien le couvercle.

Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez le poulet de l'autoclave. Épaississez le bouillon si vous le voulez.

15 à 18 portions

Poulet impérial

9 livres de poulet coupé en portions	1 tasse d'amandes émincées
3 c. à table d'huile végétale	4 boîtes de 4 onces de champignons en conserve
1 c. à thé de sel, ou au goût	2 tasses de bouillon de poulet
½ c. à thé de poivre noir	1 tasse de vin blanc
½ tasse de oignon émincé	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen. Dorez le poulet. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les oignons, les amandes, les champignons et leur liquide, le bouillon de poulet et le vin.

Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez le poulet de l'autoclave. Au goût, épaissez la sauce et servez le poulet sur du riz chaud, garnissez de sauce et d'amandes rôties.

15 à 18 portions

Dinde chasseur

9 livres de dinde coupée en portions	3 tasses de bouillon de poulet
3 c. à table d'huile végétale	1 c. à table de sauce Worcestershire
Sel et poivre	2 feuilles de laurier
3 oignons émincés	1 c. à thé de thym séché
3 boîtes de 8 onces de sauce de tomates	1 c. à thé de marjolaine séchée

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen et dorez la dinde. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les oignons, la sauce aux tomates, le bouillon de poulet, la sauce Worcestershire, les feuilles de laurier, le thym et la marjolaine.

Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

15 à 18 portions

Poulets de Cornouailles au vin blanc

8 poulets de Cornouailles	2 c. à thé de bouillon de poulet instantané
3 c. à table d'huile végétale	1 c. à table de persil haché
1 c. à thé de sel	1 c. à thé de thym séché
½ c. à thé de poivre noir	
2 tasses de vin blanc de cuisine	

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen et dorez les poulets. Assaisonnez de sel et de poivre. Combinez les autres ingrédients et versez-les sur les poulets. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 8 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

8 à 12 portions

La cuisson sous pression des haricots et des pois secs

L'autoclave est idéal pour préparer rapidement des haricots et des pois secs. Cependant, les haricots et les pois secs ont tendance à mousser et à écumer pendant la cuisson, ce qui pourrait bloquer l'évent.

Par conséquent, il est nécessaire de suivre les précautions suivantes lorsque vous faites cuire des haricots et des pois secs sous pression :

1. Ne remplissez jamais l'autoclave plus qu'à la moitié (incluant les haricots, les ingrédients et l'eau).
2. Ajoutez 1 cuillère à table d'huile végétale pour la cuisson.
3. Laissez la pression chuter d'elle-même.

Trempage des haricots et des pois

Il est fortement recommandé de faire tremper les haricots et les pois, à l'exception des lentilles et des doliques, pour en assurer une cuisson uniforme et pour éliminer les amidons hydrosolubles produisant des flatulences.

Le trempage peut se faire en suivant la méthode traditionnelle ou celle du trempage rapide.

Méthode traditionnelle : Lavez et rincez les haricots; recouvrez-les d'eau, soit l'équivalent de trois fois leur volume. Laissez-les tremper pendant 4 à 8 heures. Égouttez.

Méthode rapide : Lavez et rincez les haricots; recouvrez-les d'eau, soit l'équivalent de trois fois leur volume. Amenez l'eau et les haricots à ébullition et laissez bouillir pendant 2 minutes. Retirez-les de la cuisinière et laissez reposer pendant 1 à 2 heures. Égouttez.

La cuisson des haricots et de pois

Après le trempage, rincez les haricots et éliminez toute peau pouvant s'être détachée des haricots. Versez les haricots dans l'autoclave.

Ajoutez de l'eau fraîche suffisamment pour couvrir les haricots et ajoutez 1 cuillère à table d'huile végétale. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant à 103 kPa (15 psi) selon le tableau à la page 70.

Pour obtenir des haricots plus fermes pour les salades et les plats d'accompagnement, si vous faites cuire moins de 2 tasses de haricots ou de pois, réduisez le temps de cuisson.

Pour les soupes et les ragoûts, augmentez le temps de cuisson. Après la cuisson, laissez la pression de l'autoclave chuter d'elle-même.

Tableau des temps de cuisson des haricots et des pois secs

Faites tremper les haricots et les pois, sauf les lentilles et les doliques, selon les instructions à la page 69. Ajoutez 1 cuillère à table d'huile végétale. Ne faites pas cuire de pois cassés.

<i>Haricots et pois</i>	<i>Temps de cuisson</i>
Doliques à œil noir	2 à 4 minutes*
Haricots adzuki	1 à 3 minutes
Haricots anasazi	1 à 3 minutes
Haricots great northern	2 à 5 minutes
Haricots de lima (gros)+	0 à 1 minute
Haricots de lima (petits)+	1 à 3 minutes
Haricots noirs	2 à 4 minutes
Haricots pinto	3 à 6 minutes
Haricots ronds blancs (pois)	1 à 3 minutes
Haricots rognons	1 à 3 minutes
Haricots rouges	3 à 6 minutes
Haricots de soya (beige)	8 à 11 minutes
Lentilles (brunes, vertes)	3 à 5 minutes*
Pois (entiers jaunes, verts)	6 à 9 minutes
Pois chiches+	7 à 10 minutes

Ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié!

Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression et ne doivent pas être mises en conserve.

* Le temps de cuisson s'applique aux haricots non trempés.

+ Ajoutez ½ à 1 cuillère à thé de sel dans l'eau de trempage et de cuisson pour préserver la peau des haricots intacte.

Recettes de cuisson sous pression : Les haricots et pois secs

Haricots de lima au bacon

6 tasses de haricots de lima secs	*****
1 livre de bacon en dés	Sel au goût
Eau	

Trempez les haricots selon les instructions à la page 69. Égouttez et jetez le liquide. Chauffez l'autoclave et faites dorer le bacon. Ajoutez les haricots et assez d'eau pour bien couvrir les haricots. Ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 3 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez du sel au goût.

12 à 15 portions

Haricots au lard

6 tasses de haricots secs	1 tasse de ketchup
1 livre de porc salé ou de bacon en cubes	4 oignons émincés
	Eau
½ tasse de cassonade tassée	*****
2 c. à thé de moutarde sèche	Sel au goût
1 tasse de mélasse	

Trempez les haricots selon les instructions à la page 69. Égouttez et jetez le liquide. Chauffez l'autoclave et saisissez le porc salé ou le bacon. Égouttez d'excès de graisse. Ajoutez les haricots et le reste des ingrédients et assez d'eau pour couvrir les haricots. Ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 35 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez du sel au goût.

12 à 15 portions

Haricots blancs goûteux

4 tasses de haricots ronds blancs	2 petites feuilles de laurier
6 tasses de bouillon de poulet	¼ c. à thé de thym séché
2 tasses de oignon émincé	½ c. à thé de romarin séché
2 tasses de carottes tranchées	½ c. à thé de poivre noir
1½ c. à table d'ail émincée	*****
2 c. à table d'huile végétale	Sel au goût

Trempez les haricots selon les instructions à la page 69. Égouttez et jetez le liquide. Ajoutez tous les ingrédients dans l'autoclave, sauf le sel. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 2 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez du sel au goût.

12 à 15 portions

La cuisson sous pression des soupes et des bouillons

Vous pouvez préparer facilement des soupes maison dans votre autoclave. Si vous voulez préparer la soupe favorite de votre famille, utilisez les recettes suivantes comme guide. Les recettes de soupes sont cuites à 103 kPa (15 psi).

Si vous ajoutez des haricots et des pois secs, vous devez d'abord les faire tremper selon les instructions à la page 69. Ne faites pas cuire sous pression des soupes contenant de l'orge, du riz, des pâtes, des pois cassés, des graines, des haricots secs et des pois secs qui ne figurent pas dans le tableau de la page 70, et les mélanges à soupe séchés, car ils ont tendance à faire mousser, faire mousser et brouiller et peuvent obstruer la soupape d'évacuation.

L'orge, le riz, les céréales, les pâtes, les haricots secs et les pois cuits qui ne figurent pas dans le tableau de la page 70, ainsi que les mélanges à soupe séchés doivent être ajoutés à la soupe après la cuisson sous pression.

L'autoclave permet de transférer rapidement la saveur naturelle et les nutriments de la viande au bouillon. Préparez soit un bouillon de bœuf ou de poulet selon la recette. Retirez les morceaux de viande.

Si vous le voulez, coupez-les en petits morceaux et utilisez-les dans vos recettes de soupe. Passez le bouillon à travers plusieurs couches d'étamine. Lorsque le bouillon est prêt, servez-le en tant que consommé ou utilisez-le pour préparer de délicieuses soupes.

**Ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié!
Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression
et ne doivent pas être mises en conserve.**

Recettes de cuisson sous pression : Les soupes et bouillons

Soupes aux légumes

4 livres de bœuf à soupe	2 tasses de haricots de lima
2 litres d'eau	congelés
6 carottes coupées en dés	1 tasse de céleri en dés
6 pommes de terre coupées en dés	1 c. à table de sel, ou au goût
4 oignons tranchés	
4 tasses de tomates fraîches ou en conserve	

Versez tous les ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 20 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 à 15 portions

72

Soupe aux haricots ronds blancs

4 tasses de haricots ronds blancs	2 tasses de sauce aux tomates
3 livres d'os de jambon ou de jarret	2 clous de girofle entiers
2 oignons émincés	3 litres d'eau
4 carottes tranchées	*****
4 tiges de céleri tranchées	Sel et poivre au goût
¼ tasse de poivron vert émincé	

Trempez les haricots selon les instructions à la page 69. Égouttez et jetez le liquide. Placez les haricots et les autres ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 30 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez du sel et poivre au goût.

12 à 15 portions

Chaudrée aux palourdes

1 livres de porc salé en cubes	Sel et poivre
6 tasses d'eau	*****
12 tasses de pommes de terre coupées en dés	4 litres de palourdes hachées
4 oignons émincés	4 litres de lait chaud
4 tasses de maïs	½ tasse de beurre

Chauffez l'autoclave et dorez le porc salé. Ajoutez l'eau, les légumes, le sel et le poivre. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 5 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les palourdes et amenez à ébullition sans couvrir pendant 2 minutes; une cuisson prolongée fera durcir les palourdes. Ajoutez le lait et le beurre.

16 portions

Bouillon de bœuf

4 livres de bœuf en cubes	1 tasse de céleri émincé
3 c. à table d'huile végétale	1 tasse de navet coupé en dés
3 litres d'eau	2 c. à table de persil séché
1 tasse d'oignons tranchés	1 feuille de laurier
1 tasse de carottes en dés	1 c. à table de sel, ou au goût

Chauffez l'huile dans l'autoclave à feu moyen et dorez le bœuf. Ajoutez le reste des ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 20 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Passez le bouillon.

12 à 15 portions

Bouillon de poulet

4 livres de poulet coupé en portions	1 tasse de carottes en dés
4 litres d'eau	2 oignons émincés
1 tasse de céleri en dés	1 c. à table de sel, ou au goût

Versez tous les ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 10 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même. Passez le bouillon.

12 à 15 portions

La cuisson sous pression des desserts

Votre autoclave vous permet de réduire le temps de préparation des pains et des desserts cuits à la vapeur. En fait, le temps de cuisson peut être compté en minutes plutôt qu'en heures.

Vous constaterez aussi que votre autoclave est plus facile à utiliser qu'une marmite à vapeur traditionnelle puisque son régulateur de pression agit comme mesure assurant une chaleur constante pour cuire des aliments de texture uniforme. Voyez les recettes spécifiques pour connaître la pression de cuisson recommandée.

L'usage de moules de 1 à 1½ litre vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Tous les types de moules sont acceptables (en métal, en verre, en terre cuite et les boîtes de conserve d'aliments).

N'oubliez pas de ne jamais remplir les moules à plus des deux tiers; cet espace libre permet à la pâte de bien lever. Couvrez fermement de papier d'aluminium ciré fermement sur le dessus.

Si le recette requiert une période de laisser la vapeur s'échapper avant que la cuisson sous pression, vous devez verser 3 litres d'eau dans l'autoclave. Ajustez la chaleur pour permettre à un débit modéré de la vapeur de s'échapper par la soupape d'évacuation.

**Ne remplissez pas l'autoclave à plus des deux tiers!
Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression
et ne doivent pas être mises en conserve.**

Recettes de cuisson sous pression : Les desserts

Pouding Brown Betty

2 tasses de chapelure	9 pommes pelées, évidées et tranchées
½ tasse de sucre blanc	½ tasse de beurre fondu
1 c. à thé de cannelle moulu	1 litre d'eau
1 citron, jus et zeste	

Combinez la chapelure, le sucre, la cannelle, le jus et le zeste du citron. Placez en couches alternées des pommes et le mélange de chapelure dans un bol beurré pouvant être inséré facilement dans l'autoclave. Versez le beurre fondu sur le dessus. Couvrez fermement de papier d'aluminium.

Versez l'eau dans l'autoclave et placez-y la grille et le bol. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 20 minutes à 103 kPa (15 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 portions

Pouding de Noël

1 tasse de farine tout usage tamisée	½ tasse de raisins
1 c. à thé de poudre à pâte	½ tasse de raisins de Corinthe
½ c. à thé de sel	½ tasse de noix hachées
½ c. à thé de poivre de la Jamaïque moulu	1 œuf
½ c. à thé de cannelle moulu	½ tasse de sucre blanc
½ c. à thé de muscade moulu	½ tasse de graisse de bœuf moulue
¼ c. à thé de clou de girofle moulu	⅓ tasse de lait
	3 litres d'eau

Tamisez la farine avec la poudre à pâte, le sel et les épices. Ajoutez les fruits et les noix. Battez l'œuf; ajoutez-y le sucre, la graisse et le lait. Combinez le liquide aux ingrédients secs; mélangez bien. Versez dans un moule beurré de 1 litre.

Couvrez fermement de papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave et placez-y la grille et le moule. Fermez bien le couvercle. Permettez à la vapeur de s'échapper de la soupape d'évacuation pendant 20 minutes.

Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 50 minutes à 69 kPa (10 psi). Laissez la pression chuter d'elle-même.

Pouding de pain perdu

4 tasses de pain séché en cubes	1 tasse de raisins
4 tasses de lait chaud	1 tasse de noix hachées
½ c. à thé de sel	4 œufs
1 tasse de cassonade tassée	1 c. à thé de vanille
1 c. à thé de cannelle moulu	1 litre d'eau
2 c. à table de beurre	

Combinez le pain, le lait chaud, le sel, la cassonade, la cannelle, le beurre, les raisins, les noix, les œufs et la vanille. Mélangez dans un bol beurré pouvant être inséré facilement dans l'autoclave.

Couvrez fermement de papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave et placez-y la grille et le moule. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 20 minutes à 103 kPa (15 psi).

Laissez la pression chuter d'elle-même.

12 portions

Pain brun

2 tasses de farine de blé entier	1½ tasse de mélasse légère
2 tasses de semoule de maïs	4 tasses de lait sucré ou sûr
2 tasses de semoule de seigle	2 tasses de raisins
2 c. à thé de sel	3 litres d'eau
2 c. à thé de bicarbonate de soude	

Mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez la mélasse, le lait et les raisins. Mélangez bien. Versez dans six moules beurrés (de 500 ml). Couvrez fermement de papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave et placez-y la grille et les moules.

Fermez bien le couvercle. Permettez à la vapeur de s'échapper de la soupape d'évacuation pendant 20 minutes. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 25 minutes à 69 kPa (10 psi).

Laissez la pression chuter d'elle-même.

Index des recettes

Recettes de mise en conserve sous pression

Fruits	23	Légumes (suite)	
Abricots	24	Maïs entier	40
Baies, sauf les fraises	25	Patates douces	40
Cerises	26	Piments fort ou doux	40
Compote de pommes	26	Pois verts	41
Nectarines et pêches	27	Pommes de terre	42
Poires	28	Produits à base de tomates	30
Pommes	28	Jus de tomates	32
Prunes	29	Salsa	34, 53
Rhubarbe	30	Sauce à spaghetti avec viande	34
Fruits de mer	45	Sauce à spaghetti sans viande	33
Palourdes	45	Sauce aux tomates	33
Poissons, sauf le thon	46	Tomates dans l'eau	31
Thon	46	Tomates sans liquide ajouté	31
Légumes	34	Soupes	47
Asperges	36	Bouillon de bœuf	47
Betteraves	36	Bouillon de poulet	48
Carottes	36	Soupes	48
Champignons	37	Viandes	42
Citrouille et courge d'hiver	37	Coupées	43
Feuilles de chou cavalier	38	Hachées	44
Gombos	38	Lapin	45
Haricots et pois secs	38	Poulet, canard, oie, volaille	44
Haricots frais (de lima)	39		
Haricots frais (jaunes, Italiens, verts)	39		

Recettes de mise en conserve à l'eau bouillante

Beurre de pommes	52	Gelée aux raisins	53
Confiture fraises et rhubarbe	52	Salsa aux tomates	34, 53
Cornichons à l'aneth	51		

Index des recettes suite

Recettes de cuisson sous pression

Desserts	74	Viande (suite)	
Pain brun	76	Bœuf salé	63
Pouding au pain perdu	76	Chili con Carne	64
Pouding Brown Betty	75	Côtes de bœuf	63
Pouding de Noël	75	Côtelettes de porc	65
Haricots et pois secs	69	Jambon de Virginie	66
Haricots au lard	71	Pattes de porc	66
Haricots blancs goûteux	71	Petites côtes de porc (choucroute)	64
Haricots de lima et bacon	71	Petites côtes de porc (barbecue)	64
Tableau de cuisson	70	Pot-au-feu	65
Soupes et bouillons	72	Ragoût d'agneau	66
Aux haricots ronds blancs	73	Ragoût de bœuf	61
Aux légumes	72	Rôti de porc	66
Bouillon de bœuf	73	Roulades de chou	65
Bouillon de poulet	74	Sauce à spaghetti à la viande	62
Chaudrée aux palourdes	73	Volaille	67
Viande	61	Dinde chasseur	68
Bifteck à la suisse	63	Poulet entier braisé	67
Bœuf à l'italienne	62	Poulet impérial	68
Bœuf à la mode	62	Poulet marengo	67
Bœuf braisé	63	Poulets de Cornouailles	68

Service aux consommateurs

Si vous avez des questions concernant le fonctionnement de votre autoclave Presto^{MD} ou besoin de pièces pour votre autoclave, veuillez nous contacter selon l'une des méthodes suivantes :

- Téléphonnez au 1 800 877-0441 les jours de la semaine entre 8 h et 16 h HNC
- Envoyez-nous un courriel par notre site Web au www.GoPresto.com/contact
- Écrivez à : National Presto Industries, Inc., Service aux consommateurs
3925 N. Hastings Way, Eau Claire, WI 54703-3703 USA

Nous répondrons rapidement à toute demande par téléphone, par courriel ou par lettre. Lorsque vous envoyez un courriel ou une lettre, veuillez inclure un numéro de téléphone et une heure où nous pourrions vous rejoindre pendant les jours de la semaine, si possible. Lorsque vous contactez le Service aux consommateurs ou commandez des pièces de rechange, veuillez préciser les numéros du modèle et de série estampillé sur le côté du récipient de l'autoclave. Veuillez inscrire ces renseignements :

Modèle _____ Série _____ Date d'achat _____

Tout entretien nécessaire à votre autoclave, autre que celui décrit à la section « Soins et entretien » du présent livret (voyez aux pages 19 à 22), doit être effectué par notre Service de fabrication qui est outillé pour entretenir tous les appareils Presto^{MD} et fournir des pièces de rechange authentiques Presto^{MD}. S'il vous plaît, téléphonez à notre Service aux consommateurs pour obtenir de l'aide en anglais.

Les pièces Presto^{MD} sont fabriquées selon les mêmes normes de qualité que les autoclaves Presto^{MD} et sont mises au point spécialement pour fonctionner correctement avec ses autoclaves. Presto ne peut que garantir la qualité et le rendement des pièces authentiques Presto^{MD}.

Les pièces « d'imitation » peuvent ne pas être de la même qualité que les pièces Presto^{MD} et ne pas fonctionner de la même manière. Pour vous assurer que vous achetez des pièces authentiques Presto^{MD}, recherchez la marque de commerce Presto^{MD}.

Les pièces de rechange sont disponibles dans des quincailleries ou d'autres magasins de détail.

Garantie limitée Presto^{MD}

Cet appareil Presto^{MD} de qualité a été conçu et fabriqué pour offrir un rendement satisfaisant, selon un usage ménager normal. Presto s'engage envers le propriétaire original à réparer ou à remplacer l'autoclave à notre choix, en cas de défectuosité matérielle ou de fabrication pendant les premières douze (12) années après l'achat.

Notre engagement ne couvre pas l'usure normale, y compris les égratignures, le ternissement du fini ou les taches; la réparation ou le remplacement des pièces mobiles et périssables, notamment le régulateur de pression de trois pièces, le joint d'étanchéité, le bouchon de surpression ou le joint d'étanchéité de l'évent/le verrou du couvercle; ou tout dommage causé par le transport.

Cette garantie limitée ne s'applique pas à l'extérieur des États-Unis et du Canada.

Pour obtenir une réparation sous garantie, veuillez téléphoner notre Service aux consommateurs. Nous désirons que vous profitiez au maximum de cet appareil Presto^{MD} et vous demandons de lire et de suivre les instructions fournies. Le non-respect des instructions, les dommages causés par des pièces de rechange inappropriées, les abus, une mauvaise utilisation (y compris une surchauffe et une ébullition à sec de l'appareil), un démontage, des modifications ou une négligence annuleront cet engagement.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également disposer d'autres droits qui peuvent varier selon votre emplacement. C'est l'engagement personnel de Presto envers vous, qui remplace toutes les autres garanties expresses.

