



D'Isabel Kiefer,  
à la tête de la conserverie  
artisanale «La sauvette»



## Ingrédients

- 1 kg de betteraves cuites
- 350 ml de vinaigre de pomme
- 350 ml d'eau
- 70 g de sucre brun ou blanc
- 4 g environ de sel sans additifs
- 1 càs de coriandre
- 1 càs de graines de moutarde jaune
- 1 càs de graines de poivre noir
- 1 càs de carvi



## Ustensiles

- Environ 6 bocaux à 350ml et leurs couvercles intacts
- 1 linge propre
- 1 balance
- 1 grande casserole
- 1 petite casserole
- 1 louche
- 1 entonnoir
- 1 linge en coton ne craignant pas la chaleur
- 1 pince à bocaux
- 1 brochette en bois fine et propre



## Recette

- 1 – Cuire les betteraves, par exemple à la cocotte-minute de 15 à 20 minutes, puis les peler et les couper en dès d'environ 1,5 cm
- 2 – Stériliser les bocaux ouverts, les couvercles et les caoutchoucs s'il y en a en les cuisant dans dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 10 min. Les sortir ensuite de l'eau et les poser sur un linge propre
- 3 – Chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel dans une petite casserole.
- 4 – Pendant ce temps, répartir les graines de poivre, de moutarde, de coriandre et de carvi dans les bocaux
- 5 – Remplir ensuite avec les cubes de betteraves jusqu'à à environ 2 cm du bord
- 6 – Verser le mélange eau-vinaigre-sucre-sel à ébullition dans les bocaux préparés à l'aide de l'entonnoir jusqu'à ce que toutes les betteraves soient complètement recouvertes, au maximum jusqu'à 1.5 cm du bord
- 7 – Vérifier qu'il n'y ait pas de poches d'air dans les bocaux. Une brochette en bois fine peut aider à les enlever. Fermer immédiatement avec les couvercles et / ou les pinces métalliques.
- 8 – Poser le linge en coton au fond de la grande casserole. Entreposer les bocaux fermés dessus et remplir avec de l'eau relativement chaude, idéalement à la même température que celle des bocaux jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de la hauteur des bocaux minimum. S'il y a assez de place, les couvrir d'eau. S'il n'y a plus qu'un étage de bocaux, vérifier qu'ils soient empilés de manière stable.
- 9 – Bouillir pendant 30 minutes à 100°.
- 10 – Sortir les bocaux de l'eau chaude à l'aide de la pince à bocaux et les poser sur le linge propre
- 11 – Laisser refroidir les bocaux à température ambiante. Vérifier ensuite que le vide s'est créé correctement
- 12 – En cas d'utilisation de bocaux à pinces: ne pas les retirer avant que les bocaux n'aient complètement refroidi. Vérifier que les couvercles tiennent fermés grâce au vide dans les bocaux
- 13 – Étiqueter les bocaux et mettre la date du jour avant de les ranger