

RECETTE HARICOTS VERTS AU NATUREL



[Voir la vidéo-recette](#)

Il est des conserves de légumes incontournables, qu'il faut toujours avoir dans son placard pour un repas de famille improvisé. Les haricots verts sont de celles-ci ! Produits naturels par excellence, les haricots verts seront vos meilleurs alliés pour faire des conserves saines et succulentes.

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 1 kg de haricots verts tendres
- sel

BOCAL CONSEILLÉ



2 Bocaux Le Parfait Super 1L

NIVEAU DE DIFFICULTÉ:

1 / 5

NOMBRE DE PERSONNES
AUTANT DE PERSONNES

NOTE DES INTERNAUTES
3 / 5

TEMPS DE PRÉPARATION
30 MN ENVIRON

TEMPS DE TRAITEMENT THERMIQUE
1H30

TEMPS DE CONSERVATION
12 MOIS

AUTEUR
LE
PARFAIT

PRÉPARATION

1. Pour des conserves de haricots verts parfaites, choisir des légumes frais et tendres.
2. Enlever les deux extrémités de la gousse et les fils. Blanchir les haricots verts à l'eau bouillante pendant 5 minutes puis les rafraîchir à l'eau froide courante. Ces opérations doivent être faites complètement et rapidement pour éviter que pendant la longue conservation des haricots verts, ils ne deviennent aigres.
3. Les égoutter et les ranger verticalement dans les bocaux Le Parfait Super.
4. Couvrir jusqu'à 2 cm du rebord avec de l'eau bouillante, salée à environ 20 g/litre.
5. Fermer et procéder immédiatement à la stérilisation (traitement thermique) des haricots verts pendant 1h30 à 100°C.