

# Conserves du jardin : confitures, chutneys, pickles, choucroutes et fruits séchés

du 30 septembre au 2 octobre 2016  
au *Potager d'une curieuse* dans le Doubs (25)

Quelle que soit la météo, le verger et le potager apportent leur lot de surplus de fruits et légumes. Tantôt c'est l'année des fruits à noyaux, puis des haricots ou des courgettes, ou des choux. Pour ne pas gaspiller ces trésors du jardin ou du marché, apprenons les recettes pour les conserver et les apprêter.



Quels sont les modes de conservation ? Du silo ou en cave, stérilisés ou pasteurisés, au vinaigre, à l'huile, au sel, en lactofermentation, au sucre, séchés, en pestos, à l'eau ? Quelles sont les conséquences nutritionnelles, gustatives et de durée de conservation ?

Faire ce stage avec Terre vivante, c'est profiter de 30 ans de pratique et de partage de l'écologie au quotidien pour :

- découvrir les différents modes de conservation
- apprendre les règles de base pour conserver les fruits et légumes
- mettre en pratique chaque geste pour réaliser chutneys, confitures et autres conserves...

---

• **Lieu** : chez Josiane Goepfert au *Potager d'une curieuse*, à Froidevaux dans le Doubs (25)

• **Dates** : du 30 septembre au 2 octobre 2016

• **Durée** : 3 jours

• **Nombre maximum de participants** : 10

• **Public** : tout public

---

## PROGRAMME

### *Jour 1 : les conservations sans cuisson*

Matin 9h00 – 12h30

- ⇒ Accueil et échanges sur vos attentes
- ⇒ Présentation générale des modes de conservation des fleurs, fruits et légumes avec des exemples de : dessiccation – cuirs de fruits – au vinaigre, sel, sucre, à l'eau, à l'alcool

#### **Pratique**

- *Atelier cuir de fruit pour confectionner un dessert : "rouleaux de fin d'été"*

### **Après-midi 13h30 – 18h**

- ⇒ Visite et récoltes dans les jardins
- ⇒ Atelier cristallisation de fleurs et réalisation de conserves au sucre, sel et vinaigre
- ⇒ Réalisation d'un vacherin d'automne à déguster le lendemain

### **Jour 2 : La lactofermentation**

#### **Matin 9h00 – 12h30**

- ⇒ retours sur les recettes de la veille
- ⇒ Les modes de lactofermentation des légumes et des aromates : phases du processus, dosages, modalités et contenants

#### **Pratique**

- *Réalisation de deux processus de lactofermentation : au sel et à l'eau salée avec un mix de légumes et d'aromates, lactofermentation de prunes et prunelles*

#### **Après-midi 13h30 – 18h00**

- ⇒ Les bienfaits diététiques des produits lactofermentés et les produits issus de la lactofermentation (miso, laits caillés, kéfir, shoyu, ...)
- ⇒ Dégustation de légumes préparés en 2015

#### **Pratique**

- *Réalisation de pestos et de fruits et légumes séchés*

### **Jour 3 : confitures et chutney**

#### **Matin 9h00 – 12h30**

- ⇒ Accueil autour du petit déjeuner et retour des expériences de la veille
- ⇒ Atelier chutney aux pommes et au sureau, melon et crevettes... les meilleurs accords épices et fruits, les accords gustatifs des chutneys avec les fromages, les céréales et les légumes crus ou cuits
- ⇒ Dégustations apéritives des préparations

#### **Après-midi 13h30 – 17h**

- ⇒ Après le déjeuner, pause diététique sur la valeur nutritive de ces modes de conservation, les conditions de bonne conservation (taux de sucre, température etc.)
- ⇒ Atelier confitures de fête : pour les petits déjeuners et garnir les gâteaux de Noël (biscuit roulé, tarte de Linz, boules de Berlin, chaussons...)
- ⇒ Fin d'après-midi autour d'une tarte de Linz confectionnée par vos soins.

**Vous repartez** avec vos préparations et le savoir-faire technique pour continuer chez vous.

• **La formatrice :**



**Josiane Goepfert : du jardin à l'assiette !**

Collaboratrice du magazine Les 4 Saisons du jardin bio, Josiane est aussi à l'aise dans un jardin que devant les fourneaux. Créatrice du Potager d'une Curieuse (<http://potagerdunecurieuse.free.fr>), elle partage avec passion tout le savoir-faire d'une jardinière-cuisinière de talent. Pour le plus grand plaisir des yeux et des papilles, tous les sens en éveil !

---

• **Tarif : 350 €/pers**, déjeuners inclus, sans l'hébergement - tarif 2ème personne : **15% de réduction. Formation professionnelle** : nous consulter.

Cadeaux et formation professionnelle, nous contacter.

Offre abonnés 4 saisons : 8% de réduction par personne !:

• **Horaires** : 9h 00/ 18h00

• **Age minimum pour participer** : 18 ans

• **Matériels nécessaires** : un carnet de note et un tablier de cuisine, 2 bocaux de stérilisation de 1 litre, 4 bocaux de 100 à 250 ml avec un couvercle à vis.

• **Restauration** : les déjeuners seront cuisinés par Josiane Goepfert

• **Hébergement** : à votre charge - possible à proximité dans des structures engagées dans la démarche de qualification écotouristique du territoire – Voir la liste sur [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

---

**RESERVATION et INFORMATIONS :**

**[www.boutique.terrevivante.org](http://www.boutique.terrevivante.org) ou 04 76 34 36 35**