

**CONSERVE DE TOMATES**

|  |
| --- |
|  PORTION TEMPS DRecette de salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux aspergesE PRÉPARATION **3**0 **minutes** Cuisson **45 minutes**  |
| **Ingrédients** | **Préparation** |
| Plein de tomates Jus de citron SelEt voilà! Cela se conserve pendant au moins 1 an. | 1. Remplissez un gros chaudron au 2/3 d’eau. Portez à ébullition. Ça va être pour sceller les pots Masson et comme c’est long à bouillir, on prend de l’avance. Une fois que l’eau atteint le point d’ébullition, déposez-y vos pots Masson et couvercles afin de les stériliser. (10 minutes)
2. Vous pouvez décider d’éplucher vos tomates (ou pas). Coupez les tomates en dés.
3. Verser les tomates en dés dans les pots Masson en laissant 1/2 pouce d’air sur le dessus. Ne pas trop compactez.
4. Ajouter 1/2 cuillère à thé de sel pour les pots de 500 ml et 1 cuillère à thé de sel pour les pots de 1 litre
5. Ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron pour les pots de 500 ml et 2 cuillères à soupe de jus de citron pour les pots de 1 litre. Remplissez les pots Masson avec de l’eau. Assurez-vous de conserve votre 1/2 pouce d’air sur le dessus.
6. Mettez les couvercles sur les pots Masson.
7. Faites bouillir dans votre gros chaudron pour 45 minutes. Ça va sceller les pots et faire cuire les tomates.
 |

Source <https://chefcuisto.com/recette/conserve-de-tomates-en-des>

**Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook**



**CHIPS AU MICRO-ONDES**

|  |
| --- |
| PORTION TEMPS DRecette de salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux aspergesE PRÉPARATION **2 minutes** Cuisson **6 minutes**  |
| **Ingrédients** | **Préparation** |
|  Pommes de terre  Huile d’olive  Sel et poivre  Eau glacéeCes croustilles au micro-ondes sont vraiment savoureuses, économiques, croustillantes et très faciles à faire. |  Bien laver, rincer et éplucher les pommes de terre.  Utilisez une mandoline pour trancher vos pommes de terre le plus finement possible.  Placez les chips immédiatement dans l’eau glacée. Ça va faire sortir la fécule et permettre de faire des chips croustillantes.  Égouttez les pommes de terre avec une essoreuse à salade ou des essuie-tout.  Tapissez une plaque allant au micro-ondes d’une feuille de papier parchemin.  Badigeonner d’huile et assaisonné de sel et de poivre.  Mettre au micro-ondes à HIGH pour 3 minutes. Tourner les chips. Faire chauffer pour un autre 3 minutes.  Transférer dans un bol et servir! |

Source : <https://chefcuisto.com/recette/chips-au-micro-ondes>

**Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook**