



Poulet en conserve

– NUTRITION NORD CANADA –

La mise en conserve d'aliments peu acides, comme la viande, nécessite une marmite autoclave. C'est une façon pratique de conserver de grandes quantités à utiliser tout au long de l'année sans dépendre de votre congélateur. Ce poulet en conserve doit être assaisonné, mais pas cuit davantage. Ainsi, ce sera facile de le mettre dans des sandwichs, des salades et des plats de pâtes.

À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Préparation : 30 min



Cuisson : 90 min



Pour 3 bocaux
(1 L chacun)



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Préparation

INGRÉDIENTS

- 4 lb (1,8 kg) de poitrine de poulet désossée et sans peau
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de sel
- 11 tasses (2 ½ L) de bouillon de poulet

ÉQUIPEMENT

- Une marmite autoclave
- Des bocaux avec des capsules et des couvercles
- Une louche
- Un extracteur de bulles
- Un entonnoir à conserves

1. Préparer la marmite autoclave, les bocaux, les capsules, les couvercles, la louche, l'extracteur de bulles et l'entonnoir selon les instructions du fabricant.
2. Couper le poulet en cubes de 1 pouce (2,5 cm). Couvrir le poulet d'eau froide dans une casserole et porter à ébullition. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les deux tiers environ soient cuits, en remuant de temps en temps. Éliminer les impuretés. Égoutter et rincer la viande.
3. Pendant ce temps, porter le bouillon de poulet à ébullition dans une marmite.
4. Utiliser un entonnoir à conserves et une louche pour mettre le poulet dans des bocaux chauds, en laissant un espace d'au moins 2 pouces (5 cm) à partir du haut du bocal.
5. Ajouter ½ cuillère à thé (2,5 ml) de sel à chaque bocal.
6. Utiliser l'entonnoir à conserves et la louche pour verser le bouillon de poulet chaud dans les bocaux, en laissant 1 pouce (2,5 cm) d'espace. Enlever les bulles ou les poches d'air à l'aide d'un extracteur de bulles.
7. Essuyer les bords avec un essuie-tout. Placer les couvercles et les capsules sur les bocaux, en les serrant du bout des doigts (c.-à-d. fermement, mais pas au maximum).
8. Placer les bocaux dans la marmite autoclave. Remplir d'eau selon les instructions du fabricant. Fermer le couvercle et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Éviter la vapeur pendant 10 minutes, puis fermer l'évent. Continuer à chauffer pour obtenir une pression de 10 lb (69 kPa). (Augmenter la pression à 15 lb / 103 kPa pour les altitudes supérieures à 1 000 pieds / 305 m au-dessus du niveau de la mer). Traiter les bocaux pendant 90 minutes.
9. Éteindre le feu. Laisser la pression revenir naturellement à la normale (il faut environ 20 à 30 minutes) avant d'ouvrir l'évent. Enlever le couvercle de la marmite autoclave. Attendre 10 minutes, puis retirer les bocaux à l'aide d'un élévateur de bocal. Laisser refroidir, sans les bouger pendant 24 heures, avant de les déplacer.
10. Étiqueter et dater les bocaux avant de les ranger. Ce poulet se conserve dans un endroit frais et sombre pendant un an.

Pour plus de renseignements sur l'innocuité de la mise en conserve, rendez-vous sur à www.Canada.ca et cherchez « Conserves maison ».

L'Agence de la santé publique du Canada est heureuse d'appuyer les activités d'éducation nutritionnelle dans votre communauté grâce au programme **Nutrition Nord Canada (NNC)**.