



# Temps de stérilisation des conserves maison

## **Légumes :**

Asperges 1h40

Carottes 1h45

Champignons 1h30

Choux de Bruxelles 1h40

Fonds d'artichauts 1h45

Gaspacho 45min

Haricots verts 2h20

Marrons 60min

Patates douces (purée) 45min

Petits pois 1h45

Poivrons (prés cuits) 45min

Ratatouille cuisinée 50min

Soupe 1h

Tomates pelées 1h15

Tomates (coulis) 1h

## **Fruits :**

Abricots 30min

Fraises 20min

Pêches 1h

Poires entières 1h

Pomme compote 45min

Prunes 30min

## **Viandes et poisson :**

Cassoulet (1L) 1h30

Couscous 2h30

Confit de canard 2h

Terrines depart crues 2h30

Terrines déjà cuisinées 50min

Moules 1h30

Hareng 1h

Thon au naturel 3h

Rillettes de saumon 1h30

## **Autres :**

Gateau Marbré 45min

Cake 45min

Sponge cake 1h

Caramel au beurre salé 20min

Vin chaud 5min

Sauce barbecue 1h

Ketchup 1h

<https://www.dieteticienne-nutritionniste-nantes.com>