

7 idées de transformation & conservation des pêches



Série
**“Rien ne se perd
au jardin”**



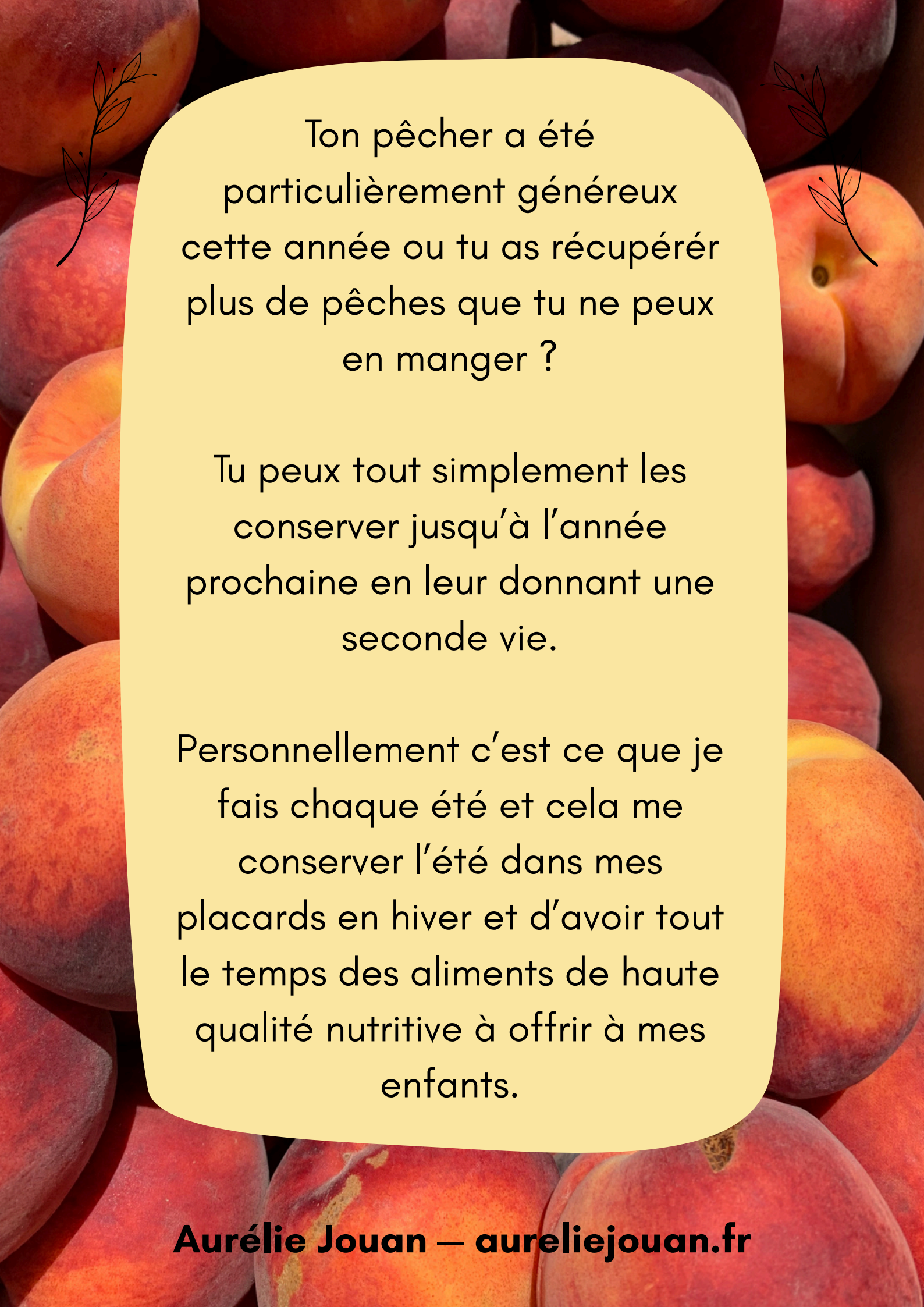
 Bienvenue !

Si tu tiens ce guide entre les mains, c'est que quelque chose en toi a envie d'aller vers un peu plus d'autonomie alimentaire.

Depuis toute petite, j'ai appris à transformer et conserver les fruits du verger et les légumes du potager.

J'ai ensuite une fois adulte développé les sources d'approvisionnement et les modes de transformation.

Ce guide, c'est un tout petit bout de ce chemin, à ton tour.



Ton pêcher a été
particulièrement généreux
cette année ou tu as récupéré
plus de pêches que tu ne peux
en manger ?

Tu peux tout simplement les
conserver jusqu'à l'année
prochaine en leur donnant une
seconde vie.

Personnellement c'est ce que je
fais chaque été et cela me
conserve l'été dans mes
placards en hiver et d'avoir tout
le temps des aliments de haute
qualité nutritive à offrir à mes
enfants.



Ce livret n'est pas un livre de recettes.

C'est le listing de toutes mes façons (non exhaustives) de conserver mes surplus de pêches, les différentes méthodes de transformation et de conservation qui existent, avec leur durée de conservation approximative.

Si une méthode te parle, tu retrouveras la recette détaillée pas à pas dans mon accompagnement Objectif Autonomie.

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

La compote de pêches

Mode opératoire :
Fruits cuits, mixés puis mis en bocal
et stérilisés

Conservation : 12 mois minimum



Les pêches au sirop

Mode opératoire :
Demi fruits mis en bocal dans un
sirop léger puis stérilisés.

Conservation : 12 mois minimum



Le sirop de pêches

Mode opératoire :
Jus de pêche cuit au sucre puis
embouteillé à chaud pour le
stérilisé.

Conservation : 12 mois minimum



Le "cuir" de pêches

Mode opératoire :
Pulpe ou compote de pêche
déshydratée en fine couche

Conservation : 3 mois à l'abri de
l'humidité



Les “chips” de pêches

Mode opératoire :
Tranches de pêche déshydratées .

Conservation : 3 mois à l’abri de
l’humidité



Le chutney de pêches

Mode opératoire :
Association sucrée-salée-épicée.
Pots stérilisés.

Conservation : 12 mois minimum



Le sorbet à la pêche

Mode opératoire :

Pulpe de pêche plein fruit et passé à
la sorbetière.

Conservation : 6 mois au congélateur





Tu as maintenant une vue
d'ensemble de tout ce qu'il est
possible de faire avec les pêches
de ton jardin.

Ce livret te donne le champ des
possibles.

Mon accompagnement Objectif
Autonomie te donne le pas à pas :
quantités exactes, temps de
cuisson, gestes de stérilisation,
astuces de conservation longue
durée pour chaque méthode.

Découvrir Objectif Autonomie →
[https://www.aureliejouan.fr/pres
entation-de-laccompagnement-
objectif-autonomie](https://www.aureliejouan.fr/presentation-de-laccompagnement-objectif-autonomie)

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr



Aurélie Jouan

Coach & Formatrice

**Santé
naturelle
Parentalité
Autonomie
Ecologie**



Aurélie Jouan — aureliejouan.fr