



GLACIÈRE LVC

Pour garder frais mais pas froid

Avez-vous des astuces, demandez-vous, pour conserver les fruits (pommes, raisins, poires, pêches, abricots, prunes...) et légumes (salades, tomates, poireaux, aubergines, potirons, choux fleurs, courgettes, pommes de terre, ail, oignons, ...) assez longtemps ?

Je fais mes courses seulement lorsque ma "patte folle" me le permet et parfois donc tous les 10 jours et donc j'aimerais que mes fruits et surtout mes légumes restent frais, au minimum, pendant une bonne dizaine de jours... En somme , mais vous connaissez ma formule : **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

Bien sûr que la "vieille chouette a eut une idée ! la "glacière d'une mémé chouette", la "glacière LVC"

Récupérez un vieux congélateur vertical (il y a des rayonnage qui permettent le tri) ou même un vieux frigo . Le congélateur est préférable car mieux isolé et enlevez le moteur . C'est lourd et ça sert à rien pour vous (avec des précautions pour que le gaz ne se sauve pas pour nos amis écolos ... si ce n'est déjà fait) . Casez-le dans un coin de resserre, un angle de balcon avec une plante verte dessus ... bref il ne risque plus rien mais vous deviendra vite indispensable !

Congelez dans votre congélateur un jeu de 2 + 2 grosses bouteilles (de lait vides sont pratiques munies d'anses vous ne risquez pas de les échapper) ou de boissons de 2 litres carrées (plus faciles à caler) . Remplissez au 3/4 seulement d'eau salée . vissez bien le bouchon : Rappelez-vous l'eau augmente de volume mais l'air diminue donc , en général c'est une marge suffisante et ça marche bien . Sinon la bouteille éclatera dans votre congélateur !

Posez 2 de vos "bouteilles-glaçons" sur l'étagère du haut dans un plateau car les bouteilles en se "réchauffant" dans la "glacière" vont faire de la condensation qui coulerait sur vos légumes . Bien sûr ces glaçons mettront plus ou moins de temps à décongeler et donc à maintenir la température dans votre glacière .

Rangez soigneusement légumes et fruits éventuellement (sauf les bananes bien sûr qui craignent le froid) dans d'anciens plateaux de champignons en plastique bien propres et n'oubliez pas de fermer la porte lorsque vous sortirez vos légumes .au fur et à mesure de vos besoins ... et de vos achats .

Ne gardez pas de sac de plastique qui maintient une humidité excessive autour du légume qu'il enveloppe ainsi que les miasmes d'où pourriture et moisissures qui prolifèrent . Et c'est pire que de n'avoir rien fait .

Bien évidemment avant de "recharger votre glacière bon nettoyage avec javel et bicarbonate de soude et séchage soigneux .

T.S.V.P -->

Simple non ??? Seule “*obligation*” vérifier régulièrement qu’il reste de la glace dans vos “bouteilles-glaçons” et les remplacer par leurs 2 soeurs qui auront congelé pendant ce temps dans votre congélateur . Bien sûr cela sera plus rapide en été !

encore des “trucs” de vieille chouette”

Mettez-donc votre persil (voir vos fines herbes mais dans un pot différent) dans un bocal de confiture avec une goutte ou 2 de javel dans l’eau en bas de votre “glacière” : il reste intact et vous en aurez toujours sous la main pendant quelques jours!

NB j’ai gardé ainsi d’une saison sur l’autre des chayottes que je voulais planter d’une saison sur l’autre . Un régal pour les enfants qui voit sortir peu à peu l’ “amande” de la chayotte : la plantule . Lorsqu’elle est assez grande plantez la chayotte dans une terre chaude dans la serre et vous la sortirez au printemps pour la planter

De même vous y garderez des patates douces intactes 3 mois !

NOTES TECHNIQUES et DIÉTÉTIQUES

Marche bien entendu pour tous les régimes mais sachez bien sûr que les vitamines ne se conservent que partiellement avec le temps par rapport aux légumes et fruits frais . Mais tant pis si je déçois les “sans vitamine K” : elle se conserve très bien ... et donc pas de choux et autres crucifères quand même pour vous !

Allez , gardez votre bonne humeur et appréciez votre nouvel “outil -récup” la “glacière LVC”

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A