

# Guide Pratique : Coulis de Tomates 'Flash' (Conservation sans Stérilisation)

---

## Checklist de Sécurité Alimentaire

- Utilisez uniquement des tomates saines, sans taches ni moisissures.
- Ajoutez systématiquement du jus de citron (1 c.à.s par litre) pour acidifier et garantir la conservation.
- Ébouillantez vos bocaux et couvercles pendant 10 minutes avant usage pour éliminer les bactéries.
- Vérifiez l'étanchéité : le couvercle ne doit pas 'cliquer' après refroidissement complet.
- Stockez les bocaux dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière directe.
- Consommez le contenu dans les 6 mois et réfrigérez après ouverture.

## Ingrédients et Matériel

- 2 kg de tomates bien mûres (type Roma ou grappe).
- 1 cuillère à soupe de jus de citron par bocal (indispensable pour l'acidité).
- 1 cuillère à café de sel fin.
- Optionnel : basilic frais, ail ou oignon selon vos goûts.
- Matériel : Marmite en inox, mixeur plongeant, bocaux en verre avec couvercles neufs (type Twist-off).

## Étapes de la Recette 'Flash'

- Lavez et coupez les tomates en quartiers, retirez le pédoncule.
- Faites cuire les tomates à feu moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Mixez finement la préparation pour obtenir un coulis homogène.
- Remettez à bouillir 5 minutes en ajoutant le sel et les aromates.
- Versez le coulis brûlant dans les bocaux propres jusqu'à 1 cm du bord.
- Ajoutez le jus de citron, fermez hermétiquement et retournez les bocaux immédiatement.
- Laissez refroidir à l'envers pendant 24 heures avant de remettre à l'endroit et d'étiqueter.