



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE TECHNIQUES DE CONSERVATION DES ALIMENTS LIVRET PARTICIPANT



THÈME : LA CONSERVATION DES ALIMENTS

DURÉE DE CONSERVATION AU FRIGO

	Réfrigérateur	Congélateur
Œufs à la coque	1 semaine	1 an
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois
Viande et volaille cuites	3-4 jours	2-3 mois



1) Peut-on congeler tous les fruits et légumes?

Quasiment tous les fruits et légumes peuvent être conservés au congélateur. La salade est une exception puisqu'elle ne peut pas être conservée au congélateur (mais il existe des techniques pour sauver nos salades toutes flétries comme les faire tremper dans de l'eau tiède).

Néanmoins, la majorité des fruits et légumes doivent être blanchis avant d'être mis au congélateur c'est à dire bouillis, ou encore mieux, cuits à la vapeur, pendant quelques minutes avant de les plonger dans l'eau froide. Cela permet de conserver leur couleur, leur saveur et leur texture.



2) Faut-il laver les légumes à l'avance pour les conserver au réfrigérateur?

Pour prolonger le court terme des légumes, il est conseillé DE NE PAS les laver avant de les mettre au frais.

De plus, certains légumes et fruits se conservent mieux en dehors du réfrigérateur : ail, agrumes, courgettes, concombres, haricots verts, pomme de terre, potiron, pomme ...

OPTIMISER SON RÉFRIGÉRATEUR

Bien organiser son frigo permet de rallonger la durée de conservation des produits frais. Voici un schéma qui explique où placer les denrées dans l'idéal pour améliorer leur conservation



QUELQUES TECHNIQUES DE CONSERVATION ET CONSEILS POUR LES UTILISER

→ La conservation dans l'huile



↪ Cette méthode fonctionne pour les légumes et les fromages frais. L'huile enrobe et les coupe du contact de l'air ce qui empêche les moisissures. L'huile la plus adaptée est l'huile d'olive car elle conserve mieux, mais elle n'est pas bon marché. On peut alors opter pour de l'huile de colza.

Comment procéder? :

1. Laver et rincer les légumes, les couper brièvement et les faire cuire à la vapeur ou dorer au four (les tomates doivent être séchées). On peut retirer la peau des légumes après cuisson.
2. Déposer les légumes dans un bocal et les recouvrir d'huile chauffée à environ 75 degrés.
3. Enlever le maximum de bulles d'air en appuyant sur la préparation.

Les + appropriés : les poivrons, les tomates (préalablement séchées au four), l'ail, le fromage frais

Durée de conservation : Plusieurs mois au frais.

→ La pasteurisation



↪ Cette méthode consiste à porter à très haute température des bocaux fermés (au moins 85 degrés)

Comment procéder?

1. Commencer par stériliser les bocaux en les mettant ouverts dans une grande casserole, couverts d'eau bouillante pendant 10 minutes à compter de l'ébullition. Dans le même temps, faire tremper les joints de caoutchouc dans l'eau bouillante. Les joints doivent être neufs à chaque utilisation.
2. Une fois stérilisés, placer les rondelles de caoutchouc sur les bocaux puis remplir les bocaux au maximum jusqu'à deux centimètres sous le haut du bocal. La stérilisation d'une préparation doit se faire dans la foulée de sa confection (cela doit être encore chaud).
3. Placer les bocaux refermés dans le récipient de stérilisation, en s'assurant qu'ils ne peuvent pas s'entrechoquer pendant la stérilisation. Au besoin, placer un torchon entre les bocaux et au fond de la marmite.
4. Recouvrir d'eau bouillante et porter à ébullition pendant au moins 20 min.
5. Laisser les bocaux refroidir dans l'eau. Les égoutter, et vérifier qu'ils sont bien hermétiques en vérifiant qu'on ne peut pas ouvrir le bocal en soulevant le couvercle.

Les + appropriés : tomates, fraises et fruits de façon générale, les compotes également. Eviter cette technique pour conserver des légumes car le risque de contamination par les bactéries est plus fort.

Durée de conservation : 1 an

Pour plus d'informations sur cette techniques, vous pouvez consulter le site :

<https://lapetitebette.com/recette/giardiniera-conserven-des-legumes-antipasti-en-conserve/>

→ La lacto-fermentation



↪ Cette pratique de conservation remonte à l'Antiquité. Le sel va activer les bactéries présentes naturellement, qui vont préserver les légumes. En plus de conserver, cette méthode améliore les qualités nutritives du produit

Comment procéder? :

1. Laver et stériliser les bocaux et les joints en caoutchouc.
2. Découper les légumes, en les lavant brièvement puisque les bactéries nécessaires se trouvent sur la peau des légumes.
3. Ajouter la saumure : elle s'obtient en dissolvant 30 g de sel brut dans 1 L d'eau. Recouvrir les légumes dans le bocal.
4. On peut saler directement les légumes s'il s'agit de légumes qui dégorgent beaucoup (dans ce cas, il faut 10g de sel pour 1kg de légumes) : cette méthode fonctionne avec le chou par exemple.
5. Fermer le bocal et laisser agir les ferments plusieurs jours.

Les + appropriés : Betteraves, choux, concombres, haricots, poireaux, poivrons

Durée de conservation : Quelques mois.

→ La dessiccation



↪ Cette méthode consiste à déshydrater un aliment afin d'en retirer l'eau et empêcher le développement de bactéries et microbes. Cette technique permet de conserver les qualités nutritionnelles des aliments.

Comment procéder? :

1. Laver et couper les fruits et légumes en fines tranches (5 mm d'épaisseur)
2. Placer les tranches sur la plaque du four, sans qu'elles ne se touchent
3. Enfourner pour plusieurs heures à 50 degrés. Ouvrir la porte du four de temps en temps pour laisser la vapeur s'échapper.
4. Sortir les fruits/légumes quand les tranches sont seches, frippées et légèrement molles.

Les + appropriés : Baies, céleri, herbes aromatiques, maïs, poires et pommes en tranches, petits pois. Pour les pommes, on peut les tremper dans un jus de fruit acide avant de les faire sécher pour ne pas qu'elles brunissent.

Durée de conservation : Plusieurs mois

→ les chutney et confitures



Plus connue, cette méthode consiste à cuire avec du sucre et laisser les fruits et légumes réduire pour en faire des condiments et ou desserts conservés hermétiquement. Dans le cas du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices.

Comment procéder? :

1. Nettoyer parfaitement les pots et couvercles.
2. Préparer la confiture. Pour faire une confiture il faut un poids identique de sucre et de fruits.
3. Mettre sur feu vif faire cuire, en respectant le temps de cuisson de la recette (dépend des fruits utilisés).
4. Mettre en pot la confiture
5. Pour pasteuriser, on peut simplement retourner les pots de confiture pendant au minimum une minute. Cela fonctionne pour les confitures de fruits acides : fruits rouges, agrumes, abricot, prunes, ananas... Sinon, il faut pasteuriser les pots de confiture en les émergeant dans de l'eau chaude porter à ébullition pendant une 20 min. C'est nécessaire pour les fruits qui ne sont pas acide comme le melon par exemple.

Les + appropriés : Les fruits et compotes

Durée de conservation : Plusieurs mois

→ La conservation au vinaigre



Cette méthode consiste à enfermer hermétiquement des légumes dans du vinaigre. Ce procédé est idéal pour les petits légumes qui se mangent crus ou des légumes plus gros qui doivent alors être blanchis en amont

Comment procéder? :

1. Dans une casserole, mettre à bouillir le vinaigre et de l'eau (moitié moitié ou 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'eau selon les goûts). Ajouter du sucre (entre 10g et 20 g par bocal), des aromates et du sel.
2. Couper les légumes et les placer dans des bocaux.
3. Ajouter la marinade de vinaigre chaude.
4. Laisser tiédir puis conserver au réfrigérateur.

Les + appropriés : Concombres, oignons, betteraves, radis, choux fleur...

Durée de conservation : Plusieurs semaines, AU FRIGO!

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES