



# DU POTAGER À LA MARMITE



## ATELIER CUISINE TECHNIQUES DE CONSERVATION DES ALIMENTS LIVRET ANIMATEUR.RICE



# Atelier de cuisine techniques de conservation

## PUBLIC

Adultes & famille

## OBJECTIFS

- Comprendre les avantages de connaître les stratégies et les techniques pour mieux conserver les aliments, notamment pour consommer une surproduction au potager.
- Informer sur les règles de sécurité et d'hygiène quant à la conservation des aliments
- Transmettre et échanger les techniques de conservation des aliments, faisables à la maison
- Utiliser une ou plusieurs technique en utilisant la production du jardin

## ACTIVITES

- Quizz sur les différentes techniques et les aliments adaptés
- Réalisation d'une recette de conservation en fonction des envies des participants manifestées. Chacun peut repartir avec une portion de l'aliment ou du plat conservé

## MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support animation atelier participant.e.s et fiche technique
- En fonction de la technique réalisée, prévoir le matériel ( bocaux, joints, matériel de pasteurisation ...)

Dans ce document vous trouverez :

- 1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de questions pour lancer l'échange autour de la conservation des aliements
- 2) des idées d'activités,

## DEROULÉ ATELIER

- Accueillir les participants, s'il y a des nouveaux proposer que chacun se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. **2 à 5 min**
- Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec un quizz autour des temps de conservation des aliments selon le mode de conservation

Avez vous une technique spéciale pour organiser votre frigo?

Quelles techniques de conservation utilisez-vous au quotidien?

- Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). **15min**
  - ↳ échange autour de l'organisation du réfrigérateur
  - ↳ échange sur différentes méthodes de conservation
- On passe en cuisine en appliquant une technique de conservation : chaque participant.e peut repartir avec un bocal de préparation.

**Nota bene** : si la recette nécessite un long temps de cuisson, il est préférable de commencer à cuisiner dès le début de l'atelier puis d'aborder la thématique et de faire les activités pendant ce temps de cuisine

# ACTIVITÉS POUR ABORDER LE THÈME LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Vous trouverez ci-dessous plusieurs activités. A vous de choisir celle que vous souhaitez réaliser avec les participant.es selon leur niveau de connaissance.

Vous pouvez aussi simplement utiliser les informations pour alimenter les échanges autour du gaspillage alimentaire.

## QUIZZ

Quizz autour du temps de conservation des aliments selon le mode de conservation

1) Combien de temps peut on conserver un oeuf à la coque (temps de cuisson de 3 minutes environ) au réfrigérateur? Peut on le conserver au congélateur?

↳ On peut conserver les oeufs cuits à la coque pendant 1 semaine au réfrigérateur et pendant 1 an au congélateur ! Mais si on veut conserver la cuisson du jaune, il ne faut pas le faire re-cuire.

2) 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.

3) 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 ...

Avant d'aborder les différentes techniques et astuces pour conserver les aliments, interroger les pratiques des participant.es

## 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



Expliquer et parler de l'organisation du réfrigérateur

## 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. Eviter cette technique pour conserver des légumes car le risque de contamination par les bactéries est plus fort.

Durée de conservation : 1 an

## → 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 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!

## → 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
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 (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.