



Par ici les bonnes conserves !

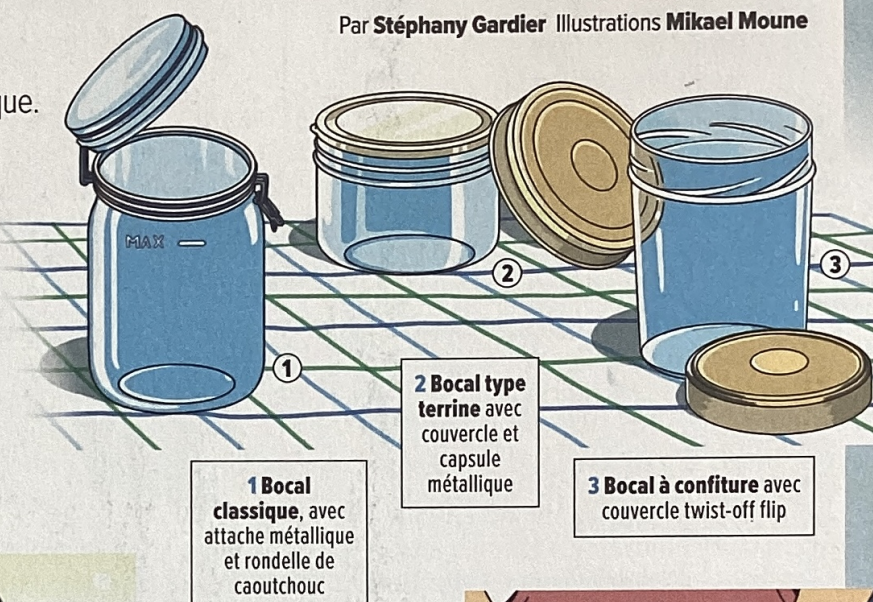
L'été est la saison reine des conserves faites maison. Il convient de respecter quelques précautions afin d'éviter une intoxication botulique.

Par **Stéphany Gardier** Illustrations **Mikael Mouné**

1 Préparatifs

La mise en conserve est une opération qui se déroule en plusieurs étapes, avec un temps de stérilisation incompressible et qui nécessite du matériel spécifique.

- **Des bocaux en verre :** propres, non ébréchés ou fissurés et de taille adaptée à l'appareil de stérilisation.
- **Des couvercles,** rondelles en caoutchouc ou capsules en métal : impérativement neufs.
- **Un appareil de stérilisation :** fait-tout, autocuiseur (ou Cocotte-Minute) ou stérilisateur.
- **Des torchons :** propres.
- **Les aliments** que vous souhaitez conserver : frais et en excellent état.



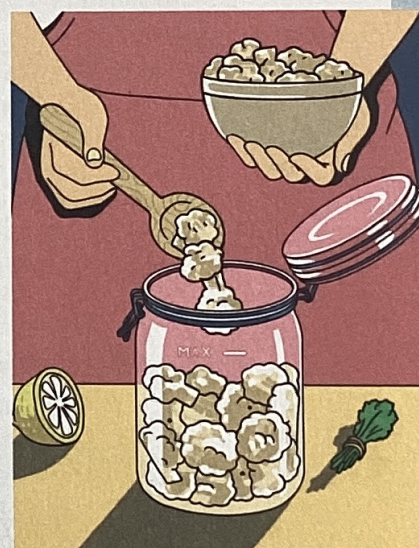
2 Nettoyage

- **Lavez-vous les mains** soigneusement à l'eau chaude et au savon.
- **Lavez les bocaux,** leurs couvercles ou les rondelles en caoutchouc. Vous pouvez aussi plonger le matériel quelques minutes dans de l'eau bouillante.
- **Préparez les fruits et légumes** selon la recette : lavés, éventuellement épluchés, avant d'être cuits ou simplement blanchis.



3 Remplissage

- **Mettez** les aliments en bocaux tout de suite après la cuisson, sans laisser refroidir.
- **Tassez** les aliments pour limiter les poches d'air.
- **Ajoutez** la saumure (eau + sel ou sucre) indiquée dans la recette.
- **Ne remplissez pas** jusqu'en haut. Respectez le niveau de sécurité (environ 2 cm), souvent matérialisé sur le verre.

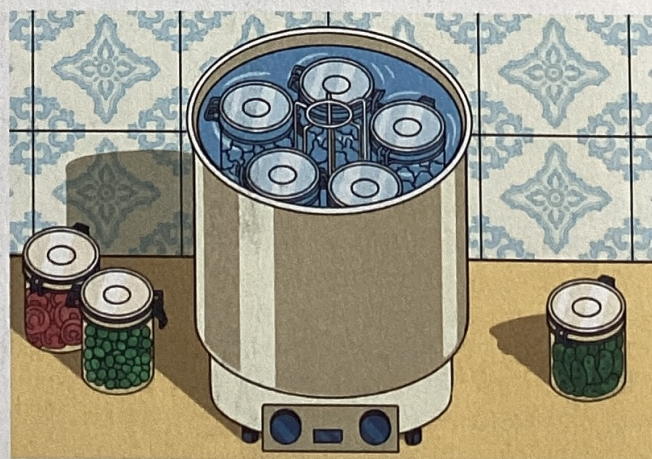


Éviter la contamination

Le botulisme est une infection potentiellement mortelle, provoquée par *Clostridium botulinum*. Cette bactérie se trouve sous forme dormante dans l'environnement. De nombreux aliments peuvent contenir *C. botulinum* qui a besoin de nutriments et d'un environnement pauvre en oxygène pour proliférer : deux conditions que lui apportent les conserves. Le processus de stérilisation vise à détruire ces spores et les autres micro-organismes. Un simple ébouillantage ne suffit pas.

4 Stérilisation

- **Placez** vos bocaux dans l'appareil de stérilisation. Si vous utilisez un autocuiseur, mettez un torchon propre dans le fond. Remplissez votre récipient avec de l'eau à la même température que le contenu de vos bocaux. L'eau doit entièrement recouvrir les bocaux.
- **Respectez** scrupuleusement la température et le temps de stérilisation, qui varient selon les aliments. Ces indications sont disponibles dans le mode d'emploi de votre stérilisateur, sur les sites de certains fabricants de bocaux et dans les recettes.



- **Vérifiez** que le bocal est stérilisé (selon le modèle).
- ① **Classique :** ouvrez l'attache métallique sans tirer sur le caoutchouc. Le couvercle doit rester « collé » au bocal.

- ② **Terrine :** dévissez le couvercle. La capsule métallique doit rester collée au bocal.
- ③ **Confiture :** la pastille centrale du couvercle doit être incurvée vers l'intérieur.