



CONSERVATION EN BOCAUX

POURQUOI ?

Pour conserver plus longtemps des aliments.
Pour développer et goûter des saveurs différentes.
Pour conserver dans la durée et consommer moins d'énergies.



TRAITEMENT THERMIQUE OU APPERTISATION

Pour conserver tout ce qui ne peut pas être conservé à l'huile, au vinaigre ou au sucre : légumes à l'eau ou bien cuisinés (plats cuisinés, sauces, haricots verts etc.) .

Conservation : plusieurs années (mais nécessite un vrai processus de stérilisation).

LACTO-FERMENTATION

Macération des aliments avec du sel, ou bien plongés dans une saumure. En l'absence d'air, il se produit alors une fermentation, c'est à dire une activité microbienne qui va sécréter des substances, entre autres de l'acide lactique, du gaz carbonique et diverses enzymes (ex : choucroute ou cornichons malassols)

Conservation : plusieurs années.



CONSERVATION

EN BOCAUX

AU SUCRE

En confitures ou coulis, sirop, avec au moins 50% de teneur en sucre, cuits, mixés ou pas.

Conservation : plusieurs années.

À L'HUILE

Pour les fruits et les légumes ou les herbes blanchis, passés au sel ou acidifiés.

Conservation : jusqu'à 6 mois dans un endroit frais et sec.

AU VINAIGRE

Les légumes peuvent être dégorgés avant à chaud ou bien à froid. Macération : 2 semaines à 1 mois.

Conservation : environ 1 an.

AU SEL

Ce mode traditionnel de conservation peut-être utilisé pour les herbes notamment.

Conservation : environ 1 an.



RÈGLES SIMPLES DE CONSERVATION EN BOCAUX

CHOISIR SES BOCAUX

Adapter vos bocaux suivant la méthode de conservation :

- Privilégier les bocaux neufs avec couvercles à vis pour stérilisation ou appertisation longue durée.
- Tous les bocaux à languettes peuvent être utilisés pour la conservation à l'huile, au sel, au vinaigre ou au sucre. Éviter ces bocaux pour la stérilisation longue durée.
- Bien conserver vos bocaux pour d'autres utilisations : les nettoyer et les immerger dans l'eau bouillante avec leur couvercle, éviter le vinaigre.

ATTENTION : Ne pas conserver les bocaux abimés et les couvercles en métaux endommagés.

PRÉPARER SES BOCAUX

Toujours pré-stériliser les bocaux,
peu importe la méthode de conservation.
Pour ce faire, il suffit de les immerger 5 min à l'eau bouillante et les sécher avec un linge propre.

ATTENTION : pour la conservation au vinaigre avec couvercles en métaux, laisser au moins 2 cm entre le couvercle et le vinaigre pour ne pas les endommager.



CONSERVATION AU SUCRE

QUEL SUCRE POUR QUELLES UTILISATIONS ?

Pour vos confitures : privilégier le **SUCRE EN POUDRE** ou **CRISTAL** (moins cher que le sucre en poudre).

Vous pouvez aussi utiliser du **SUCRE À CONFITURE**. Il s'agit de sucre cristallisé ou en poudre additionné de **substances gélifiantes végétales** qui permettent une prise rapide en confiture et assurent une cuisson courte.

Attention, ces confitures peuvent être trop collantes, réservez ce sucre aux fruits manquant de pectine.

LA PECTINE, C'EST QUOI ?

Substance gélifiante naturelle plus ou moins abondante dans les pépins, la peau et la chair des fruits. Cela peut varier suivant la maturité et l'acidité des fruits.

Les fruits riches en pectine sont : Groseille, pommes, coings.

Les fruits possédant peu de pectine sont : les fruits exotiques, les fraises, les figues, les tomates.

ASTUCE : Ajouter un jus de citron et les épluchures ou pépins de pommes pour faire prendre vos confitures !



CONSERVATION

AU VINAIGRE

PRÉPARATION : BLANCHIR OU PASSER AU SEL

Les aliments à conserver seront préalablement soit **dégorgés au sel**, soit **blanchis à l'eau bouillante** afin d'éliminer la majeure partie de l'eau qu'ils contiennent.

Si vous souhaitez ajouter de l'eau pour adoucir le vinaigre, porter la à ébullition au préalable, avec le vinaigre pour éliminer le chlore.

VINAIGRE ET COMPAGNIE...

Les vinaigres à privilégier : **vinaigre de cidre**, très doux, le **vinaigre de vin rouge**, le **vinaigre blanc** (les plus courants).

Le **vinaigre d'alcool**, plus fort mais absolument neutre, est parfait pour certaines conserves telles que les petits oignons.

Le **vinaigre de miel**, de **riz**, d'**alcool de canne à sucre** ou de **malt** peuvent être très bien pour des chutneys.

Les vinaigre de xérès ou balsamique, très typés, sont parfaits en assaisonnement mais à éviter pour les conserves car ils risquent de dominer en terme de goût.



CONSERVATION

À L'HUILE

PRÉPARATION :

Les aliments à conserver (herbes, légumes, fruits, fromage...) seront préalablement soit **séchés**, soit **blanchis** à l'eau bouillante, soit **acidifiés** (lacto-fermentés ou marinés dans un mélange vinaigré), afin d'éliminer tout risque de botulisme.

Les égoutter et les sécher dans un linge propre ou du papier absorbant.

HUILE ET COMPAGNIE...

Privilégier l'**huile d'olive «vierge extra»** pour vos conservations. Repérez les dates limites de conservation si vous souhaitez **conserver jusqu'à 6 mois vos bocaux**.

C'est une merveille pour conserver les poivrons, les aubergines, les courgettes, les tomates, artichauts, champignons, herbes fraîches, citrons, olives.

ATTENTION : vous pouvez réaliser vos préparations à l'huile d'olive sans les traiter (sécher, blanchir ou acidifier) au préalable mais vous les conserverez maximum une semaine et au frigo (pesto, huiles parfumées...). La réfrigération et la conservation courte (moins d'une semaine) évitent le risque de botulisme.



FICHE TECHNIQUE

Atelier « Je fais mes bocaux »

QUESTIONS FRÉQUENTES

LACTO-FERMENTATION

La lacto-fermentation est un mode de fermentation qui induit la formation d'acide lactique. Elle s'obtient avec de la **SAUMURE** :

Mélange d'eau non chlorée (eau bouillie) + sel gris non raffiné (20g par litre d'eau).

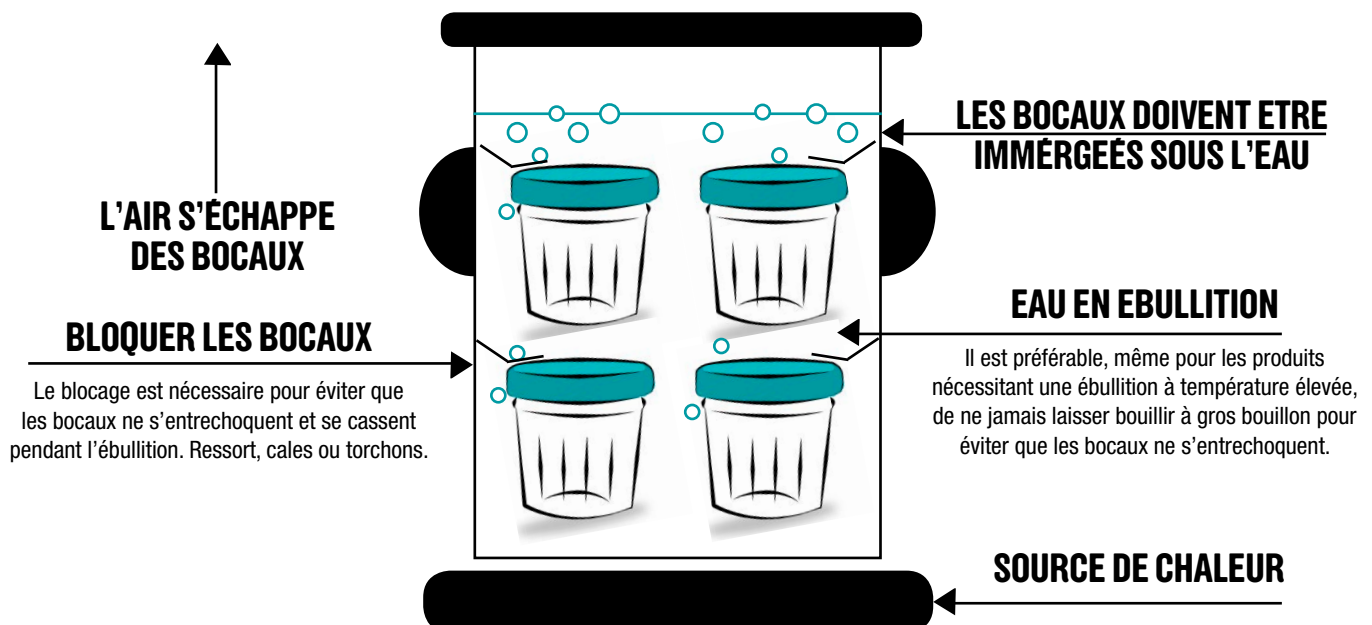
Glucose + phosphate produisent de l'acide lactique.

Le sucre contenu dans les légumes au contact du sel se transforme en acide lactique > processus de la lacto-fermentation.

Exemple : Cornichons, choucroute, nuoc nam, les olives

APPERTISATION

L'appertisation est un traitement thermique qui permet d'extraire l'air doucement contenu dans les bocaux par ébullition de l'eau.





POINT TECHNIQUE SUR

Le botulisme alimentaire

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une maladie provoquée par les spores de la bactérie **Clostridium botulinum**. Elle se manifeste par des faiblesses musculaires pouvant aller jusqu'à la paralysie respiratoire et provoquer la mort.

Mais rassurez-vous, les cas de botulisme sont très rares et il suffit de respecter des règles simples pour fabriquer ses conserves en toute sécurité !

La bactérie développe des spores uniquement dans certaines conditions : en l'absence d'oxygène (favorisée par exemple par la conservation à l'huile), à température ambiante, en présence d'humidité, dans les milieux non-acides.

POUR L'ÉVITER !

Selon le mode de conservation choisi, il faut donc supprimer les conditions favorables à la bactérie, pour cela, il faut respecter des règles simple, comme :

STÉRILISATION => chauffer à la température adéquate et suffisamment longtemps (voir tableau ci-dessous).

LACTO-FERMENTATION => si vous avez bien suivi les recommandations et que la fermentation a réussi, le pH est trop acide pour la bactérie.

HUILE => sécher ou blanchir longuement ou acidifier les aliments. (ne se conserve pas plus de 6 mois dans l'huile).

SUCRE => la cuisson longue des confitures tuent la bactérie.

VINAIGRE => le milieu est trop acide pour la bactérie.



TABLEAU RECAPITULATIF CONSERVATION

ALIMENTS	T °C	t min	PERIODES DES RECOLTES											
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Abricots	85	30							•	•				
Artichauts	100	90									•	•		
Asperges	100	120					•	•						
Carottes	100	90					•	•						
Cerises	80	30						•	•					
Champignons	100	90								•	•	•		
Choux-fleurs	100	90								•	•	•		
Coings	95	30								•	•			
Epinards	100	90						•	•					
Foie gras	100	120											•	•
Fraises	80	25					•	•						
Framboises	80	30						•	•	•				
Gibier	100	90									•	•	•	•
Groseilles	80	30						•	•					
Haricots	100	120						•	•	•	•			
Mirabelle	85	30								•	•			
Myrtilles	85	30							•	•				
Mûres	80	25								•	•			
Pêches	85	30								•	•	•		
Poires	90	40									•	•		
Pois	100	120					•	•	•					
Pommes	85	40									•	•	•	
Prunes	85	30								•	•			
Rhubarbes	100	90					•	•	•					
Salsifs	100	90										•	•	
Tomates	90	30								•	•			
Volailles	100	75											•	•
Pâtés	100	120	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

POUR DES BOCAUX D'UNE CONTENANCE DE 1 L.