



8. LA CONSERVATION DES RECOLTES

1. LA CONSERVATION DES LÉGUMES RÉSISTANT AU FROID

La façon la plus simple de conserver des légumes consiste à ne pas les récolter et à simplement les laisser en terre.

Le chou frisé, le salsifis noir, le pourpier d'hiver, le poireau d'hiver, le persil à grosse racine et le panais résistent très bien au froid et peuvent rester en terre sans problème.

Le chou de Savoie (ou chou de Milan) et les choux de Bruxelles sont couramment considérés comme des légumes résistant au froid, mais ils ne peuvent supporter les températures des hivers rigoureux. En cas de gel important, vous devez donc rentrer les plantes entières (avec leurs racines) et les conserver dans un endroit frais et humide.

Il convient également de surveiller le niveau de la nappe d'eau souterraine : elle ne peut en aucun cas atteindre un niveau tel que les légumes seraient immergés.

L'inconvénient de la conservation en terre réside dans le fait qu'il n'est pas possible de récolter les légumes en cas de gel. Aussi, si le gel s'annonce, recouvrez les légumes de foin, de paille ou de feuilles ou placez une petite réserve de légumes à l'abri.

2. LA CONSERVATION DANS UN ENDROIT FRAIS OU SEC

Après la récolte, les fruits et légumes continuent à vivre. La température ambiante est un facteur essentiel à leur conservation. La réfrigération ralentit les réactions chimiques et donc le métabolisme des cellules végétales et le développement des micro-organismes nuisibles. Une baisse de température de 5°C peut presque doubler la durée de conservation.

Des températures trop élevées ou trop basses sont nuisibles à la qualité et à la durée de conservation. Pour la plupart des fruits et légumes, deux règles sont de mise :

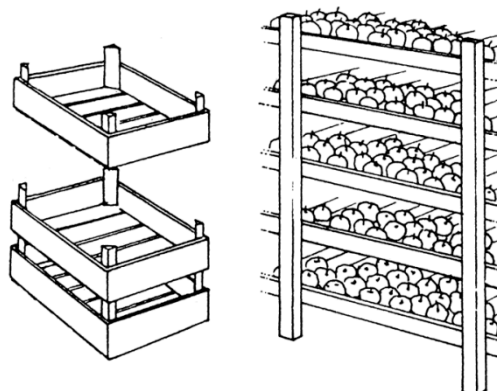
- ils ne doivent pas se dessécher (conservez-les, par exemple, dans de la terre ou du sable humide) ;
- ils ne doivent pas subir de gel (à l'exception des légumes résistant au froid).

La température idéale d'entreposage varie d'une espèce à l'autre. D'une manière générale, on peut affirmer que la plupart des fruits et légumes doivent être conservés dans un endroit frais (cave, bac à légumes du réfrigérateur, garage). En ce qui concerne les fruits et légumes originaires d'un climat tempéré, il convient de les conserver autour de zéro degré. Les pommes se conservent presque un an si vous maîtrisez l'air ambiant.



Les fruits qui doivent encore mûrir exigent une température de 2 à 4°C. Les fruits qui mûrissent tard dans la saison se conservent mieux et certaines variétés se conservent mieux que d'autres.

- Si l'air est trop sec, les fruits risquent de se rider. Pour éviter ce dessèchement, vous pouvez les recouvrir d'un morceau de papier ou de plastique.
- Un environnement trop humide augmente les risques d'infections par des champignons. Vérifiez donc chaque semaine que les fruits ne présentent pas de signes de pourriture.
- Étant donné que les fruits ne doivent pas se toucher, séparez-les ou emballez chaque fruit dans du papier. Cela empêchera les champignons et les bactéries de proliférer.
- Si vous devez conserver une centaine de pommes, il est difficile de les emballer individuellement. Rangez-les dans des cageots en bois peu profonds que vous pouvez empiler. Intercalez du papier journal entre les pommes. Il est préférable de ne pas superposer plusieurs couches de pommes dans chaque cageot. Mais si vous le faites, placez du papier journal ou un morceau de plastique entre les couches, afin d'éviter que les pommes ne se touchent.



Les **pommes de terre** ne peuvent être conservées à des températures trop basses. Si la température du lieu de conservation est inférieure à 8°C, la teneur en sucre augmente fortement, ce qui entraîne un accroissement de la teneur en acrylamide lorsque les pommes de terre sont cuites ou frites.

L'acrylamide est une substance nocive pour la santé qui se forme dans certains aliments lorsque des sucres entrent en réaction avec l'asparagine, qui est un acide aminé et donc un élément constitutif des protéines. Cette réaction se produit essentiellement dans des produits riches en amidon, comme les pommes de terre et les céréales, qui sont cuits à une température supérieure à 100°C.

Ne conservez donc pas les pommes de terre dans le réfrigérateur ou dans une cave très froide. Elles requièrent une atmosphère fraîche, sèche et sombre pour empêcher la germination. Vous pouvez les conserver dans des sacs en papier, en toile de jute ou en coton ou même dans des boîtes en carton. Le taux d'humidité de l'air doit être faible pour éviter le développement de champignons.

Pour ranger les pommes de terre, utilisez des cageots ou des étagères à lattes.

Il faut distinguer la conservation des légumes dans un lieu humide (cave) et la conservation dans une pièce sèche de la maison.

La conservation dans une cave

Dans une cave ou dans un silo semi-enterré que vous avez réalisé vous-même, vous pouvez conserver les légumes suivants :

- les pommes de terre, bien qu'il puisse faire chaud dans une cave durant l'été (ce qui les feraient germer plus rapidement) ;
- les choux : vous pouvez les suspendre, mais dans ce cas, ils se conservent moins longtemps que s'ils étaient conservés dans un silo (un à deux mois, en fonction du taux d'humidité) ;
- les pommes et les poires : elles sont parfois emballées dans du plastique et elles peuvent supporter une légère gelée (jusqu'à -3°C).

La conservation dans une pièce de la maison

- Les oignons, les échalotes et l'ail doivent être conservés dans un lieu très sec et peuvent résister au gel. Un grenier convient donc à leur conservation. Vous pouvez également suspendre ces légumes dans des filets, mais jamais dans une cuisine chaude, même si c'est joli.
- Pour la plupart des autres légumes, un grenier est trop sec et il peut souvent y geler.
- Les potirons doivent être conservés dans un endroit assez sec, à une température comprise entre 8 et 12°C. N'importe quelle pièce conviendra. Vous pouvez aussi suspendre les potirons dans des filets. Veillez à ce qu'ils ne se touchent pas.

3. L'ENSILAGE

Avant l'invention du congélateur, l'ensilage (mise en silo) était une méthode de conservation très courante. De très nombreux légumes peuvent être conservés de cette manière.

Les légumes racines (carotte, betterave rouge, navet, céleri-rave), les légumes à tubercules (pommes de terre, chou-rave) et quelques choux (chou rouge, chou blanc, chou de Savoie) conviennent très bien à l'ensilage.

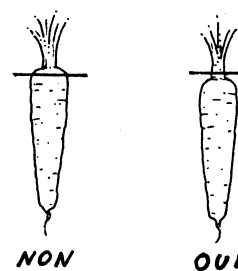
L'ensilage se pratique généralement à partir de la fin du mois d'octobre, début du mois de novembre, et peut se réaliser aussi bien à l'extérieur, dans le sol, que dans une cave ou dans un autre endroit frais.

- Dans le jardin, en pleine terre, on entresse les légumes dans un silo peu profond que l'on recouvre de paille et de terre.
- Dans une cave, on conserve les légumes dans un silo ou dans un tonneau, en les mélangeant à du sable humide.

Dans les deux cas, que ce soit dans le jardin ou dans la maison, ce procédé de conservation nécessite de l'espace.

Pour l'ensilage, il est important que les légumes soient toujours maintenus en vie, même au ralenti.

- Pour les pommes de terre, cela ne pose pas de problème.
- Pour les brassicacées, conservez bien les racines des légumes pour qu'ils puissent maintenir leurs principaux processus vitaux.
- Pour les légumes-racines et les légumes à tubercules, veillez à ce que le point végétatif ne soit pas éliminé (voir le dessin). En effet, ces légumes captent encore de l'eau par leurs racelles et cette eau doit encore pouvoir s'évacuer. Si vous supprimez ce point végétatif, la pourriture fera son apparition. Vous pouvez toutefois supprimer tout le feuillage en le coupant ou en l'arrachant à la main. Durant l'ensilage, une petite touffe de feuilles repoussera.



3.1. L'ENSILAGE EN PLEINE TERRE

La profondeur du silo creusé dans le sol est essentielle. Le niveau de la nappe d'eau souterraine est également un facteur important.

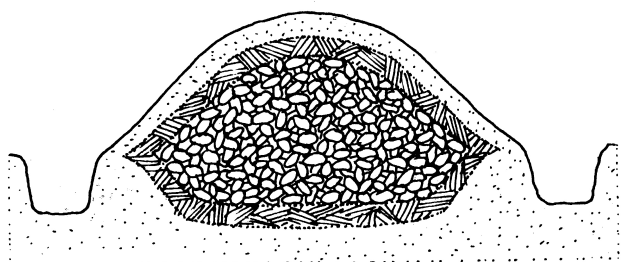
Sur les sols légers et secs, où le niveau d'eau n'est pas trop élevé, vous pouvez creuser un trou de 20 à 30 cm.



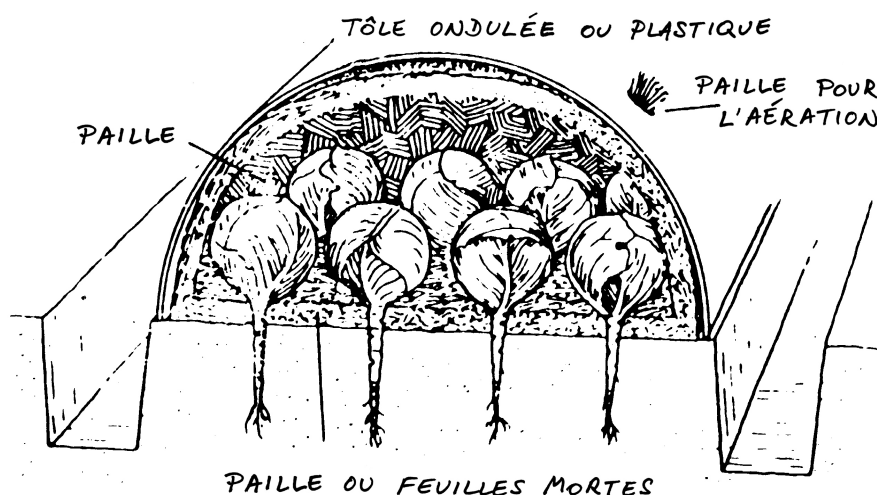
Sur les sols qui regorgent d'eau (types de sol plus lourds, comme les sols limoneux et argileux) ou sur un sol dans lequel le niveau d'eau est élevé, ne creusez pas de trou, mais travaillez au-dessus du niveau du sol. Sur les côtés du silo, creusez de petites rigoles pour l'évacuation de l'eau, car une humidité surabondante est néfaste.

Les dimensions du silo dépendent de la quantité de légumes que vous souhaitez conserver. Le silo le plus simple consiste en un tas d'environ 1,5 m de large sur 1 m de haut, la longueur n'étant pas limitée.

- Recouvrez le fond du silo d'une couche de paille ou de feuilles mortes d'environ 15 cm d'épaisseur.
- Sur cette couche, déposez les légumes-racines ou les tubercules débarrassés de leur feuillage. L'humidité étant largement suffisante, il n'est pas nécessaire de répandre de la terre entre les légumes.
- Au-dessus des légumes, étendez une couche de paille d'environ 15 cm, maintenue en place en déposant çà et là une pelletée de terre. Il est important que le sommet du tas reste ouvert. Au début, il est indispensable de ventiler le tas pour évacuer la chaleur.
- En cas de gel, rajoutez un peu de paille et fermez le sommet du silo. Pour bien fermer le silo, vous pouvez ajouter de la terre et/ou un morceau de plastique. Il est absolument nécessaire de retirer ce plastique directement après la période de gel.
- Si des rats et des souris vous causent du souci, optez pour un ensilage en cave.



Dans un silo, les choux doivent être disposés autrement que les légumes-racines et les tubercules. Ils ne peuvent se toucher, sinon ils pourriraient au point de contact. C'est pourquoi, les choux sont parfois replantés les uns à côtés des autres au fond du silo, les racines étant complètement enterrées. Ensuite, la même couche de protection est posée.

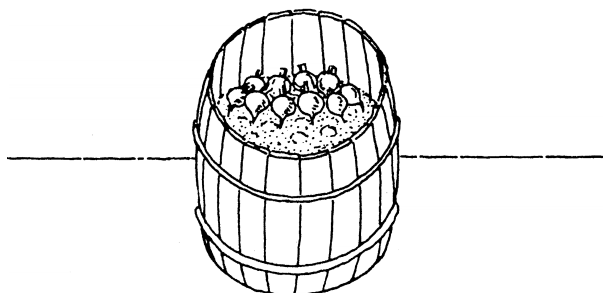


Le grand inconvénient de l'ensilage : les légumes sont difficilement accessibles, et si vous désirez en consommer, il faut à chaque fois retirer, puis remettre la couche de protection. Vous pouvez éviter cela en retirant du silo une grande quantité de légumes ou de fruits, que vous entreposez ensuite à la cave durant une brève période.

3.2. L'ENSILAGE DANS UNE CAVE

Cette méthode est plus simple que l'ensilage dans le jardin.

- Déposez les légumes dans un récipient (une caisse ou tonneau en bois, une bassine en plastique, une cuve en métal, etc.).
- Entre les légumes, répandez une grande quantité de sable humide pour éviter leur dessèchement.
- Vous pouvez également stocker les choux dans un récipient à la cave, mais il est indispensable qu'ils ne se touchent pas. Ne coupez pas leurs racines, celles-ci maintiennent leurs principaux processus vitaux. Procédez de la même façon pour les céleris-raves. Coupez le feuillage 4 à 5 cm au-dessus des tubercules et déposez ceux-ci dans du sable humide.



L'inconvénient de la conservation en cave : la température peut y être plus élevée qu'à l'extérieur, ce qui réduit la durée de conservation des légumes. Si vous ne possédez pas de cave ou que votre cave est trop chaude ou trop sèche, vous pouvez fabriquer un silo vous-même en l'enterrant à moitié dans le sol, par exemple du côté nord de votre maison.

4. LA DÉSHYDRATATION DES FRUITS ET LÉGUMES RÉCOLTÉS

La déshydratation des aliments est l'une des plus anciennes méthodes de conservation. La réussite de cette technique traditionnelle repose sur un apport adéquat de lumière solaire, de chaleur et d'humidité.

En déshydratant des végétaux, la teneur en eau des tissus passe d'environ 90 % à une teneur comprise entre 5 et 35 %. Dans ces conditions, les moisissures ne peuvent plus se développer.

L'intérêt de la déshydratation de fruits et de légumes s'est considérablement réduit suite à l'apparition d'autres méthodes de conservation. Mais les avantages suivants restent valables :

- la déshydratation est simple et bon marché, surtout si elle est pratiquée à l'extérieur ;
- la conservation des produits déshydratés demande peu de place et est bon marché ;
- les produits déshydratés sont faciles à utiliser et délicieux.

Il existe également des **inconvénients à la déshydratation** :

- elle exige un travail important surtout si l'été est pluvieux ;
- elle coûte cher et est moins écologique si vous la pratiquez en utilisant un four ;
- la valeur nutritive baisse fortement, surtout la teneur en vitamine C.

4.1. LA DESHYDRATATION A L'EXTERIEUR, SUR UNE GRILLE OU UNE PLAQUE

- Tout d'abord, coupez les fruits et les légumes en petits morceaux ou en fines tranches, puis disposez-les sur une plaque ou une grille que vous placez au-dessus du sol, sur des pierres. Assurez-vous que les animaux ne peuvent s'en approcher, par exemple en couvrant la plaque d'un fin morceau de tissu.



- Lorsque la rosée s'est dissipée, vous pouvez placer les plaques à l'extérieur.
- S'il pleut ou lorsque le soleil se couche, rentrez les plaques.
- Veillez à retourner régulièrement les morceaux de fruits et de légumes (avec des mains propres ou en utilisant des gants) pour qu'ils se dessèchent plus rapidement.

En suivant cette méthode, la déshydratation dure de cinq à dix jours, en fonction du temps, de l'épaisseur des fruits et des légumes et de la méthode d'étalement. Pour savoir si les fruits et légumes sont suffisamment déshydratés, vérifiez le cœur des morceaux. Vous pouvez poursuivre la déshydratation des morceaux de fruits et de légumes au four.

4.2. LA DÉSHYDRATATION À L'EXTÉRIEUR, PAR ENFILAGE

Les petits morceaux de fruits ou les petits fruits entiers, les champignons et les haricots se prêtent bien à cette méthode.

- Enfilez les fruits ou légumes un par un sur une ficelle ou un fil mince à l'aide d'une aiguille solide. Comme tous les côtés des morceaux de fruits ou de légumes doivent pouvoir sécher, ne les serrez pas les uns contre les autres.
- Suspendez les « guirlandes » à l'extérieur lorsque la rosée s'est évaporée, et rentrez-les s'il risque de pleuvoir et, en tout cas, avant le coucher du soleil. La protection contre les insectes et d'autres animaux est très importante.

En fonction du temps et de la grosseur des morceaux de fruits ou légumes, la déshydratation par enfilage dure de cinq à dix jours.

4.3. LA DESHYDRATATION A L'EXTERIEUR, PAR SUSPENSION

Les piments et certaines herbes aromatiques comme le thym et la marjolaine peuvent être séchés simplement à l'air.

- Liez-les en bouquets et suspendez-les dans un endroit sec bien ventilé, par exemple sous un appentis. Ne formez pas de trop gros bouquets.
- Attachez-les sans trop les serrer : le bouquet ne doit pas se défaire, mais il ne doit pas non plus être trop serré.



Le séchage au soleil semble séduisant, mais en raison de la température élevée, de la lumière trop forte et des rayons ultraviolets, les herbes se dessèchent trop vite, ce qui modifie ou réduit généralement leur saveur. Il est préférable de laisser sécher à l'air les bouquets durant quelques jours en les plaçant à l'ombre.

4.4. LA DESHYDRATATION AU FOUR

Pour imiter des conditions naturelles comme la lumière du soleil et le vent, il faut disposer d'une pièce bien ventilée ou une serre chaude dans laquelle la température reste constante.

Ce n'est cependant pas toujours possible. Dans ce cas, vous pouvez vous servir d'un four en le réglant sur la température ou la puissance la plus basse. Un four à chaleur pulsée est idéal, car l'air y circule de manière continue.

Si vous utilisez un four traditionnel, laissez la porte entrouverte ou ouvrez-la de temps en temps pour laisser la vapeur s'échapper.

Séchez les fruits et les légumes à une température relativement faible (55-70°C) afin d'éviter autant que possible les pertes de couleur et de goût. Ce procédé permet d'éviter le dessèchement trop rapide de la surface des aliments, qui empêcherait la partie intérieure des aliments de sécher. Au besoin, coupez le four de temps en temps. Pour cette méthode de déshydratation, utilisez des fruits et légumes solides, frais et mûrs.

Les agrumes et les melons sont constitués principalement d'eau : la déshydratation n'est donc pas le procédé de conservation idéal. Il en va de même pour les baies, les mûres et l'ensemble de ce type de fruits qui se décolorent et qui contiennent des pépins.

Pour mieux conserver les fruits déshydratés et pour éviter leur décoloration, vous pouvez faire tremper les morceaux dans de l'eau légèrement salée ou dans de l'eau vinaigrée avant de procéder à la déshydratation.

Dans un four tiède ou une pièce sèche, les herbes aromatiques sont déshydratées en quelques heures, mais en raison de la température élevée, elles perdent plus de saveur que par une déshydratation effectuée à l'extérieur.

Si vous souhaitez déshydrater de petites quantités d'herbes aromatiques, le four à micro-ondes est assez approprié grâce à l'effet rapide, mais sélectif du rayonnement. Les molécules d'eau des herbes aromatiques atteignent en quelques secondes le point d'ébullition et commencent à s'échapper des feuilles, tandis que les structures qui renferment les huiles essentielles chauffent plus lentement et de manière indirecte par la chaleur des molécules d'eau. Les herbes aromatiques sont déshydratées en quelques minutes et, de surcroît, elles subissent une perte de saveur bien moindre que par la déshydratation dans un four traditionnel.

