



## Mettez vos aliments en boîtes

Une des clefs pour moins gaspiller et pour limiter notre impact environnemental, c'est de respecter autant que possible le calendrier des fruits et légumes locaux et de saison.

S'il y a cependant des fruits ou saveurs dont vous ne pourriez pas vous passer pendant 6 mois, il existe une alternative à l'achat hors saison : mettre les aliments en boîtes.

Cette technique vous permet à la fois de manger des aliments dont vous raffolez hors de leur saison de récolte, et de lutter contre le gaspillage alimentaire : si vous avez la chance d'avoir un potager, ou si vous avez mal calculé ce dont vous avez besoin pour la semaine et acheté trop de fruits et légumes chez l'épicier, ne les jetez plus, mais lancez-vous dans la mise en conserve. Cela vous permettra d'éviter d'encombrer vos poubelles, et vous fera faire des économies.

La mise en conserve des aliments, ou l'appertisation, est un procédé de conservation qui consiste à stériliser par la chaleur des denrées périssables dans des contenants hermétiques (boîtes métalliques, bocaux).

Cette technique se décline en deux opérations successives : premièrement le conditionnement du produit dans un récipient étanche à l'eau, aux gaz et aux micro-organismes, et deuxièmement la soumission à une température élevée qui détruit les bactéries et autres micro-organismes tout en respectant les vitamines.

Mais ne vous lancez pas dans ce procédé de conservation sans vous renseigner un minimum au préalable. Internet foisonne de sites reprenant point par point chaque étape pour la mise en conserve d'aliments sans risque. En faisant une recherche par appertisation ou mise en conserve, vous trouverez toute l'info nécessaire. Ou bien rendez-vous dans votre bibliothèque et demandez de l'aide à la personne responsable pour trouver des ouvrages sur le sujet.



### Idée recette :

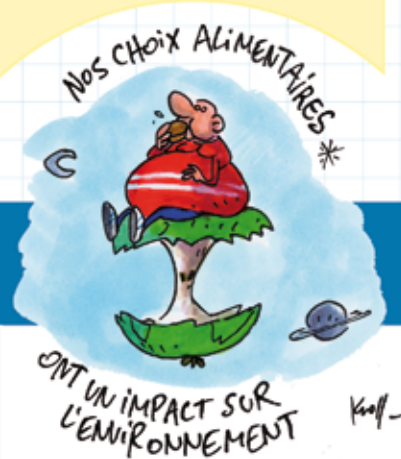
## La compote de pommes au miel et au vinaigre

Pour vous aider à vous lancer dans ce procédé, voici une recette pour une conserve délicieuse qui accompagne très bien les viandes froides ou le jambon. Un pot ouvert se gardera des mois au frigo

**Ingrédients:** 1,1 kg de pommes fraîchement cueillies / 600 gr de miel de sarrasin / 590 ml de vinaigre de cidre (5 % d'acide acétique) / 2 cuillères à thé de cannelle moulue / 1 cuillère à thé de clous de girofle moulus

### Procédure :

1. Peler et évider les pommes, les couper en huit quartiers.
2. Mélanger tous les autres ingrédients dans une casserole en inox à fond épais puis porter à ébullition.
3. Ajouter les pommes et reporter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter tout doucement à découvert, en remuant souvent pendant environ 30 minutes ou jusqu'à obtenir une belle compote bien lisse.
4. Empoter en laissant 1/2 pouce (1 cm) d'espace sous le goulot.
5. Stériliser 10 minutes pour les bocaux de 250 ml ou 15 minutes pour les bocaux de 500 ml et de 1 litre





## L'art d'accommoder les restes

*Il vous reste des morceaux de chou, de poireau ou de potiron de votre panier bio, et pas de quoi en faire un plat complet ? Voici quelques pistes pour vous aider à accommoder ces restes.*



### CROQUANTE AUX CHOUX

#### Ingrédients pour 4 personnes :

1/4 de chou rouge / 1/4 de chou blanc (ou vert) / 1 carotte  
Assaisonnement : 10 cl de vinaigre de cidre / 3 cuillères à soupe d'huile d'olive / 3 cuillères à soupe de sucre en poudre / 1 cuillère à soupe de moutarde / 1 cuillère à café de sel de céleri / 1 cuillère à soupe de poivre vert / 2 pincées de sel

#### Préparation :

1. Emincer les choux très finement. Peler et râper la carotte. Placer ces légumes au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
2. Dans une casserole, mélanger le vinaigre avec 2 cuillères à soupe d'eau, le sucre, la moutarde et le sel de céleri. Porter à ébullition. Ajouter le sel et le poivre vert.
3. Hors du feu, incorporer l'huile d'olive en mélangeant bien. Verser l'assaisonnement chaud sur les légumes. Remuer à nouveau puis fermer le récipient.
4. Laisser refroidir puis agiter vigoureusement le récipient pour que les légumes s'enrobent d'assaisonnement.
5. Servir très frais.



#### Recette de saison

### SOUPE AU POTIRON

#### Ingrédients pour 6 personnes :

100 gr de beurre / 1 kg de potiron / 20 kg de poireau / 1 oignon / 25 cl de lait / sel, poivre

#### Préparation :

1. Emincer la chair du potiron, saler pour la faire dégorger.
2. Peler, laver et émincer les poireaux et l'oignon. Faire fondre poireaux et oignon dans 80 gr de beurre.
3. Ajouter le potiron et 1 litre d'eau.
4. Saler, poivrer, laisser cuire 30 min à partir de l'ébullition.
5. Passer la soupe au mixeur.
6. Ajouter le lait et le reste du beurre.
7. Mélanger et servir avec des croûtons frits.

*Si vous voulez vous abonner aux fiches  
« Alimentation & Environnement »  
ou recevoir les fiches précédentes :  
02 775 76 28 ou [ecocons@ibgebim.be](mailto:ecocons@ibgebim.be)*

