

alimentation & environnement



SEPTEMBRE
2012

CONSERVATION «MAISON» DES FRUITS ET LÉGUMES

La saveur
au rendez-vous
en toute saison

Bien conserver les aliments, c'est réduire ses déchets et le gaspillage alimentaire: autant de bénéfices pour l'environnement. Mais c'est aussi déguster des fruits et légumes récoltés ou achetés en belle saison, quand les périodes froides et peu fertiles arriveront. Avec de sérieuses économies à la clef !

Retrouvez 2 recettes durables en P4 !

Voici la fin de l'été et le début de l'automne. Septembre et octobre sont des mois d'abondance en pommes et poires, tandis que les potagers et étals de magasins de produits de saison offrent encore de belles récoltes : courgettes, choux blancs, rouges et chinois, potirons, betteraves rouges, panais, haricots, fenouils, cèleris en branche et rave, épinards, poireaux, champignons, etc. C'est le moment de préparer des conserves et d'engranger en prévision de l'hiver. Fruits et légumes se gâtent sous l'effet de 5 facteurs principaux: les champignons, les levures, les bactéries, la lumière et les enzymes. Les techniques de conservation consistent donc à éviter ces agents de dégradation. Il existe différents moyens de conserver fruits et légumes. De nos jours, la principale consiste à les garder au froid, dans le réfrigérateur ou le congélateur, mais cette technique reste très énergivore. La conservation peut se faire de bien d'autres façons, souvent méconnues. Dans cette fiche, quelques pistes pour vous lancer dans l'aventure.

Commandez gratuitement le «Calendrier des fruits et légumes», ainsi que la brochure «Alimentation et environnement».

Connaissez-vous notre « Calendrier des fruits et légumes locaux, de saison et hors serre » ? Il se présente sous la forme d'un petit éventail, facile à transporter dans une poche ou un sac à mains. Il vous aide à faire vos achats malins, et à ne consommer que des produits de saison cultivés chez nous : de quoi éviter des «kilomètres» dans l'assiette avec des fruits et légumes qui viennent de loin ou élevés en serres, grandes consommatrices d'énergie.





Conservation adéquate.

A Bruxelles, le gaspillage alimentaire représente 12% de nos déchets ménagers dont plus d'un tiers de fruits et légumes. Acheter au jour le jour, en fonction de ses besoins immédiats, évite le gaspillage et la conservation. Ceux qui ont un potager peuvent aussi maintenir les légumes en terre, les conserver au frais ou au sec ou les ensiler (voir à ce sujet notre Fiche Potager n°8 : « La conservation des récoltes » : www.bruxellesenvironnement.be > Centre de documentation). Mais pour se constituer des réserves pour l'hiver, il faut forcément appliquer l'une ou l'autre méthode de conservation ou de transformation (voir page 3) qui réclame plus ou moins d'électricité, d'eau, de gaz, etc. Le mot d'ordre est donc l'adéquation entre la technique utilisée et le type de produit, la durée de conservation et les quantités à conserver.



DES BOCAUX TOUT BEAUX !

Nettoyer bocaux, terrines et couvercles à l'eau chaude savonneuse. Les rincer à l'eau très chaude, puis les déposer dans une grande casserole, les recouvrir d'eau froide et porter à ébullition pendant 10 minutes. Retirer les bocaux avec une pince, les vider et les faire sécher à l'air libre. Les remplir encore chauds et les fermer directement avant de les pasteuriser (voir P3).



Respecter les règles.

Le botulisme est une maladie bactérienne grave qui peut survenir après avoir consommé des aliments mis en conserve ou en bouteille qui n'ont pas subi un traitement thermique adéquat ou qui ont été mal préparés. Pour éviter ce genre d'empoisonnement, quelques règles précises sont à observer, tout comme dans l'industrie agro-alimentaire : hygiène parfaite des mains, des ustensiles, du plan de travail et des bocaux de conservation parfaitement étanches, utiliser la méthode appropriée de traitement thermique en fonction de l'acidité de l'aliment, suivre à la lettre les recettes de mise en conserve à la maison, contrôler régulièrement les températures thermiques ou de cuisson, etc.



Prolonger le court terme.

Impossible de se passer du réfrigérateur pour conserver à court terme. Quelques astuces pour prolonger cette limite : ne lavez pas vos légumes à l'avance car lavés, ils perdent leur couche de protection naturelle et se gâtent plus rapidement. Certains légumes conservent une semaine de plus les pieds dans l'eau, comme le céleri branche, le persil, le poireau ou encore l'artichaut.

Tous les fruits et légumes ne se portent pas mieux au frigo. Conservent mieux en dehors de celui-ci : agrumes, ail, concombre, courgette, échalote, fruits exotiques, haricot vert, oignon, pomme de terre, pomme et potiron.

? Le saviez-vous ?

On peut congeler presque tous les légumes, sauf la salade. Les fruits et légumes gorgés d'eau résistent moins à la décongélation mais sont bons en coulis. Il est nécessaire de blanchir la majorité des fruits et des légumes avant leur congélation, afin d'éviter qu'ils ne changent de couleur, de saveur et de texture. Le blanchiment consiste à faire bouillir les aliments quelques minutes, pour ensuite les plonger dans l'eau froide afin d'arrêter leur cuisson. Pour limiter les pertes nutritionnelles, ne dépassez pas le temps requis et utilisez un minimum d'eau. Mieux encore, blanchissez à la vapeur. Egouttez bien les légumes et les fruits après le blanchiment pour éviter les cristaux de glace dans le congélateur.



Les principales méthodes de conservation alternatives à la congélation

La dessiccation

Cette méthode consiste à déshydrater un aliment afin d'en retirer toute l'eau et empêcher le développement des bactéries et microbes. Au soleil, au four, au micro-ondes ou à l'aide d'un « déshydrateur », de nombreux fruits, légumes et herbes aromatiques supportent bien cette technique. Elle conserve les propriétés nutritionnelles des aliments, à condition de ne pas dépasser les 45° (idéal) à 60° pour les déshydrater. Avant de manger un aliment séché, on peut le faire tremper dans l'eau tiède afin qu'il se réhydrate.

La pasteurisation

Cette méthode consiste à porter durant quelques minutes à température élevée (85°) des bocaux de préparations de fruits fermés hermétiquement. Ce procédé ne se prête toutefois qu'aux aliments acides, c'est-à-dire dont le pH est inférieur à 4,5 : tomates, rhubarbe, fraises, baies et presque toutes les autres sortes de fruits. Avec des légumes, le risque de botulisme est réel (voir p. 2).

La conservation au vinaigre

Cette méthode consiste à enfermer hermétiquement des légumes dans du vinaigre. Ce procédé est idéal pour les petits légumes qui, au départ, se mangent crus ou pour lesquels la macération va opérer une forme de « cuisson » :

pointes d'asperge, cornichons, haricots verts, etc. Mais la méthode peut être appliquée à des légumes plus gros, coupés ou tronçonnés, en général après les avoir laissés dégorger et blanchis (voir page 2).

La fermentation lactique

Cette méthode est une pratique qui remonte à l'Antiquité. Les légumes sont taillés finement, mélangés à du sel, des épices et du petit-lait. Les bactéries lactiques sont les principaux micro-organismes actifs dans cette fermentation. Le plat le plus connu provenant de ce procédé est la choucroute, mais bien d'autres légumes peuvent être conservés de cette façon. Cette technique améliore également la qualité du produit et sa valeur nutritive.

Compotes, chutneys et confitures

Plus connue, cette méthode consiste à cuire et laisser réduire fruits et/ou légumes pour en faire des condiments conservés hermétiquement. Pour faire du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices. Une alternative aux confitures trop sucrées sont les compotes de fruits, avec éventuellement de la pectine pour les épaissir.

Les principales méthodes de conservation alternatives à la congélation		
Méthode de conservation	Fruits et légumes appropriés	Durée de conservation
Dessiccation	Baies, céleri, cerfeuil, herbes aromatiques, maïs doux, persil, poire en tranches, pomme, petit pois.	1 an
Pasteurisation	Baies, rhubarbe, tomate, autres fruits.	1 à 2 ans
Vinaigre	Asperge, betterave rouge, bouton de capucine, câpre, carotte, chou-fleur, cornichon, échalote, girolle, gousse d'ail, haricot vert, oignon, piment, poivron.	6 mois à 2 ans
Fermentation	Betterave rouge, brocoli, chou, concombre, haricots, poireau, poivron.	Quelques mois
Confits	Nombreux fruits et légumes.	1 à 2 ans
A la cave (au frais et dans l'obscurité)	Poire, pomme, pomme de terre.	Quelques mois
A l'intérieur (au sec)	Ail, aubergine, concombre, cornichon, courgette, échalote, melon, oignon, poivron, potiron, tomate.	Quelques jours ou semaines
A n'utiliser que frais	Artichaut, asperge, radis.	

Les recettes durables



Chutney aux pommes

Ingrédients pour 3 ou 4 pots :

1,5 kg de pommes vertes, 450 g d'oignons hachés, 400 g de raisins secs, 40 cl de vinaigre de cidre, 500 g de sucre ou de cassonade, 3 cuillère à soupe de beurre fondu ou d'huile d'olive, 1 cuillère à café de thym laurier et mélangés, 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre.

Préparation:

Eplucher les pommes, enlever leurs cœurs et les couper en gros dés.

Faire revenir les oignons et les pommes dans le beurre ou l'huile.

Rajouter le sucre, le vinaigre, les raisins et les épices.

Porter à ébullition et laisser mijoter en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé.

Ajouter un peu d'eau si l'évaporation est trop rapide. Le chutney est cuit lorsqu'il ressemble à une compote épaisse, que les pommes et les oignons sont bien confits mais encore en morceaux.

Verser bouillant dans des pots chauds stérilisés, boucher hermétiquement et pasteuriser (voir P3). Se conserve 1 à 2 ans au sec et à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, conserver au frigo.

Variantes : remplacer les pommes par des poires, les raisins par des figues ou des abricots séchés, modifier les épices: cannelle, fleur de sel, cumin, curcuma, 4 épices, etc.



Pâte de bouillon de légumes

Une alternative saine aux cubes de bouillon

Ingrédients pour 3 pots :

250g de poireaux, 200g de fenouil, 200g de carottes, 250g de céleri-rave, 50g de tomates séchées, une botte de persil ou coriandre, 250g de gros sel.

Préparation:

Laver et éplucher les légumes et les herbes.

Les placer dans le bol d'un mixeur.

Ajouter le sel et mixer en une pâte.

Remplir à la cuillère des pots préalablement stérilisés.

Fermer hermétiquement et pasteuriser (voir P3).

Conserver dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière, pendant maximum 6 mois.

Une fois ouvert, conserver au frigo.

Utilisation : ajouter une cuillère à café de pâte de bouillon à 1/4 L d'eau bouillante.