

BOCAUX AU NATUREL, au vinaigre, à l'huile...
DES RECETTES adaptées à chaque produit
CONGÉLATION ET SÉCHAGE bien maîtrisés



Toutes les méthodes de conservation

pour les légumes et les fruits du jardin



L 12804 - 22 H - F: 6,90 € - RD



MACHINE SOUS VIDE TOMPRESS

- ✓ Compacte
- ✓ Garantie 3 ans
- ✓ 100 sacs offerts
- ✓ Fabriquée en Europe 

En savoir plus



opn.to/a/4cds6



tompess.com
05 63 71 44 99

ZA de la condamine
81540 Sorèze (Tarn)

Photos de couverture :
Tomate : Sea Wave/Shutterstock
Légumes : Sea Wave/Shutterstock
Petits pois : Casanisa/Shutterstock
Fraises : S. Kolpakova/Shutterstock

Tél. standard : 01 53 26 33 00

**Président Directeur Général
de la société Rustica SA
et directeur de publication :**
Vincent Montagne.

Directrice générale : Caroline Thomas.

Directeur des rédactions :
Alain Delavie.

Rédactrice en chef : Corinne Beaudouin.

Direction artistique : Xavier Peyrottes.

Première rééditrice graphiste :
Aline Bahuchet.

Rédactrices : Aglaé Blin,
Caroline Guézille, Françoise Zimmer.

Secrétariat de rédaction :
Isabelle Kersimon

Chargée de diffusion VAN
Rodolphe Durand.

**Régie publicitaire intégrée
Régie Média Passions,**
tél. : 01 53 26 30 05.

Directrice :
Anne Clébant,
tél. : 01 53 26 32 65.

Directeur de publicité :
Pascal Declerk, tél. : 01 44 84 84 92.

Photogravure : Key graphic,
4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression : Stige, via Pescarito,
110, 10099 San Mauro – Italie.

Papiers 100% PEFC
Provenance papier
intérieur : France
couverture : Italie

Taux de fibres recyclées : 0,27 %

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,01 kg/tonne

Dépôt légal juillet 2020

Commission paritaire
n° 0220 K 91262
ISSN 0338-53-53



Faites le plein de saveurs !

Tomates, courgettes, fenouils, aubergines, poivrons... et aussi fraises, framboises, melons, abricots, etc. : les récoltes au jardin sont fort généreuses en cette saison. Une aubaine !

Pour profiter toute l'année de ces saveurs estivales, il existe différents moyens de conserver de nombreux fruits et légumes, tels les bocaux au naturel, la conservation au sucre ou au sel, le séchage ou encore le fumage. Ces pratiques sont à la portée de tous et ne nécessitent pas un équipement digne d'un professionnel. Seul impératif : bien respecter les règles de la stérilisation pour que ces conserves restent saines. Pour ce qui est du goût, certains légumes ne supportent pas la congélation, des fruits perdent leur saveur à la cuisson. Aussi, pour vous faciliter la tâche, pour chacun d'entre eux, vous trouverez un tableau récapitulant les méthodes préservant leurs qualités. Ainsi, vous ne gaspillerez plus les productions de votre potager (ou profiterez des prix bas de la haute saison sur les étals), réaliserez de belles économies et saurez sûr de la composition de vos conserves. Sans oublier le plaisir de varier les menus en toute saison !

**Corinne Beaudouin,
rédactrice en chef**



Pour aller plus loin :
Le Traité Rustica de la conservation,
Rustica éditions.



Bien choisir les produits

Le choix des produits à conserver est primordial. En effet, la réussite de vos conserves – quel que soit le moyen de conservation employé – dépend avant tout de la qualité et de la fraîcheur des matières premières. Plus celles-ci sont optimales, plus le résultat ravira vos papilles !

La cueillette

Attendez toujours la pleine maturation des fruits. Une seule exception à cette règle concerne les tomates, qui peuvent être préparées vertes pour conserver au mieux leurs qualités. Surveillez donc les plantations selon leur orientation : sur un même arbre, une partie des fruits peut être plus avancée que l'autre.

Lors de la cueillette, ne tirez jamais sur un fruit. S'il résiste, c'est qu'il n'est pas suffisamment mûr. Le pédoncule doit se détacher de la branche; fraises des bois et framboises mises à part, un fruit qui se sépare de son pédoncule indique

une maturité déjà trop avancée. Il y a aussi quelques signes qui ne trompent pas : les cerises et les pommes tombent spontanément de l'arbre; les premiers fruits (non véreux) au sol vous donnent donc le signal de la récolte.

Les prunes sont à point lorsqu'elles tombent dès que vous secouez la branche. Les pêches, les abricots et les poires sont au mieux de leur saveur dès qu'ils n'opposent plus aucune résistance si vous tirez délicatement sur leur pédoncule. Attendez que les coings présentent une peau veloutée d'un beau jaune doré pour les cueillir.

Les figues doivent tomber dans la main au premier contact. Quant aux melons, ils se choisissent avec le nez, tout comme les fruits rouges qui exhalent leur parfum au moment propice.

Rejetez les fruits tachés, abîmés ou abritant des insectes indésirables. Pour bien les conserver, cueillez-les tôt le matin ou en fin de journée, toujours par temps sec. Préférez un petit panier pour les fruits rouges, une cagette plate pour les pêches, prunes, pommes, poires, etc. Évitez les trop grands paniers et les sacs en plastique, dans lesquels la récolte s'écrase. Sachez que les fruits n'aiment pas les manipulations : prenez donc votre temps pour les cueillir et usez de

Procurez-vous
groseilles fraîches
et cassis rutilants
entre juin et août.



A. LANNERETONNE

gestes doux. Un choc, même très léger, les abîme irrémédiablement. Cela vaut aussi pour les fruits sauvages que vous ramassez lors de vos promenades, et pour les fruits achetés chez le primeur ou au supermarché, que de nombreuses personnes meurtrissent en les tâtant.

À l'achat

Pour disposer de produits ayant du goût sans vous ruiner, choisissez-les durant leur pleine saison (référez-vous aux tableaux des pages 6 et 7). Là encore, la fraîcheur est le premier indice de qualité : pédoncules bien verts, pruine intacte, brillance et fermeté garantissent la bonne santé des fruits. Achetez-les de préférence par temps sec, jamais lorsque le ciel est orageux, et en toute fin de marché pour éviter de les écraser au fond du panier. Les plus beaux spécimens ne sont pas toujours les meilleurs. Choisissez vos fournisseurs avec soin.

Sachez que les fruits n'apprécient ni les chambres froides, ni la lumière crue des néons des grandes surfaces, où ils perdent rapidement leurs précieuses vitamines. Pratiquement toujours traités, avant ou après récolte, ils doivent être lavés avant utilisation (hormis les fraises des bois et les framboises qui perdraient alors tout leur parfum).

Pour varier les plaisirs, les fruits exotiques sont aussi très tentants sur les étals, en particulier au cœur de l'hiver, quand le choix est très limité. Souvenez-vous que ceux qui sont dotés d'une peau épaisse, comme les ananas, mais également les bananes ou les agrumes, voyagent mieux que les fruits à peau



A. LANNERETTONE

La fenouil doit être blanc, sans tache, ferme, et avoir un plumet bien vert.

fine comme la papaye ou la mangue. Pour eux aussi, la parfaite maturité et la fraîcheur promettent un franc succès.

Légumes

Les critères de choix des fruits valent pour les légumes : récemment cueillis si vous disposez d'un jardin, aussi frais et sains que possible à l'achat et, bien sûr, en respectant leur saisonnalité. Renseignez-vous auprès de votre détaillant (ou sur l'étiquette de leur emballage) quant à la date de leur récolte. Ne les lavez qu'au moment de les utiliser, mais jamais à l'avance, au risque de les voir s'altérer rapidement (ils noircissent).

Herbes

Leur fraîcheur est primordiale : cueillez-les par temps sec, après évaporation de la rosée, ou achetez-les sans aucune trace de flétrissement, de sécheresse ni de moisissure, avec des tiges fermes et cassantes. Comme les légumes, ne les lavez qu'au tout dernier moment.

Champignons

Les champignons sauvages se ramassent durant leur meilleure saison : elle fluctue selon les variétés et les conditions climatiques spécifiques à l'année de la cueillette. Le tableau ci-contre cible les champignons les plus consommés ; il est donné à titre purement indicatif.

À la cueillette comme à l'achat, choisissez toujours les champignons jeunes, fermes et non véreux en éliminant les plus gros dont le pied est spongieux : ils sont certes spectaculaires (notamment

pour certains cèpes), mais ils sont trop âgés pour être conservés. Pour préserver leur arôme, ne les lavez pas (ils se gorge-raient d'eau comme des éponges), mais nettoyez-les délicatement dans un linge humide, puis dans un linge sec, après avoir supprimé la base terreuse de leur pied. Si ce dernier est dur et fibreux, coupez-le. Seules les morilles peuvent être lavées, rapidement et dans plusieurs eaux, pour éliminer les impuretés logées dans leurs alvéoles. Laissez-les ensuite sécher sur du papier absorbant.

Calendrier de pleine saison des principaux légumes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	JUIL.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Artichaut					•	•	•	•	•	•		
Asperge			•	•	•	•						
Aubergine				•	•	•	•	•	•	•		
Bette				•	•	•	•	•				
Brocoli	•	•	•							•	•	•
Carotte				•	•	•	•	•	•	•		
Céleri	•	•				•	•	•	•	•	•	•
Chou	•	•							•	•	•	•
Courgette					•	•	•	•	•			
Endive	•	•	•	•	•					•	•	•
Épinard			•	•	•							
Fenouil	•	•	•	•						•	•	•
Fève			•	•	•	•	•					
Haricot vert						•	•	•	•			
Maïs doux							•	•	•	•		
Navet				•	•	•	•					
Oignon			•	•	•			•	•	•		
Petit pois					•	•	•					
Poivron						•	•	•				
Pomme de terre	•	•	•					•	•	•	•	

Calendrier de pleine saison des principaux fruits

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot						●	●					
Ananas	●	●	●									●
Banane	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Cassis							●	●				
Cerise					●	●	●	●				
Figue							●	●	●	●		
Fraise					●	●	●	●	●	●		
Framboise						●	●	●	●	●		
Groseille						●	●	●	●			
Melon					●	●	●	●	●	●	●	
Myrtille							●	●	●	●	●	●
Nectarine et pêche						●	●	●	●			
Orange	●	●	●	●								
Pastèque						●	●	●	●	●	●	
Poire	●							●	●	●	●	●
Pomme	●	●							●	●	●	●
Prune							●	●	●	●		
Raisin								●	●	●	●	●
Rhubarbe				●	●	●	●	●				
Tomate					●	●	●	●	●	●		

Calendrier de pleine saison des principaux champignons

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Bolet									●	●		
Cèpe					●	●	●	●	●	●	●	
Coulemelle									●	●		
Girolle (chanterelle)	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
Morille				●	●							
Mousseron					●							
Pied-de-mouton	●	●							●	●	●	●
Rosé des prés						●	●	●	●			
Trompette-de-la-mort								●	●	●	●	●
Truffe noire	●	●				●	●	●				●

La réfrigération

Le réfrigérateur sert à entreposer des denrées fraîches (fruits, légumes, viandes, laitages, poissons) ou cuites, et sa vocation première est de les préserver à court terme, avant qu'elles soient consommées, cuisinées ou réchauffées. Mais certaines conserves (à l'huile, au vinaigre, au sel...) et certains produits fumés peuvent y être conservés bien plus longtemps.

24 heures
à
6 mois

La bonne température

Dans les réfrigérateurs modernes, la partie la plus froide (2 °C) se situe sur la plaque inférieure placée sur le bac à légumes. C'est ici que doivent être déposés les viandes et les poissons frais, hermétiquement emballés : dans

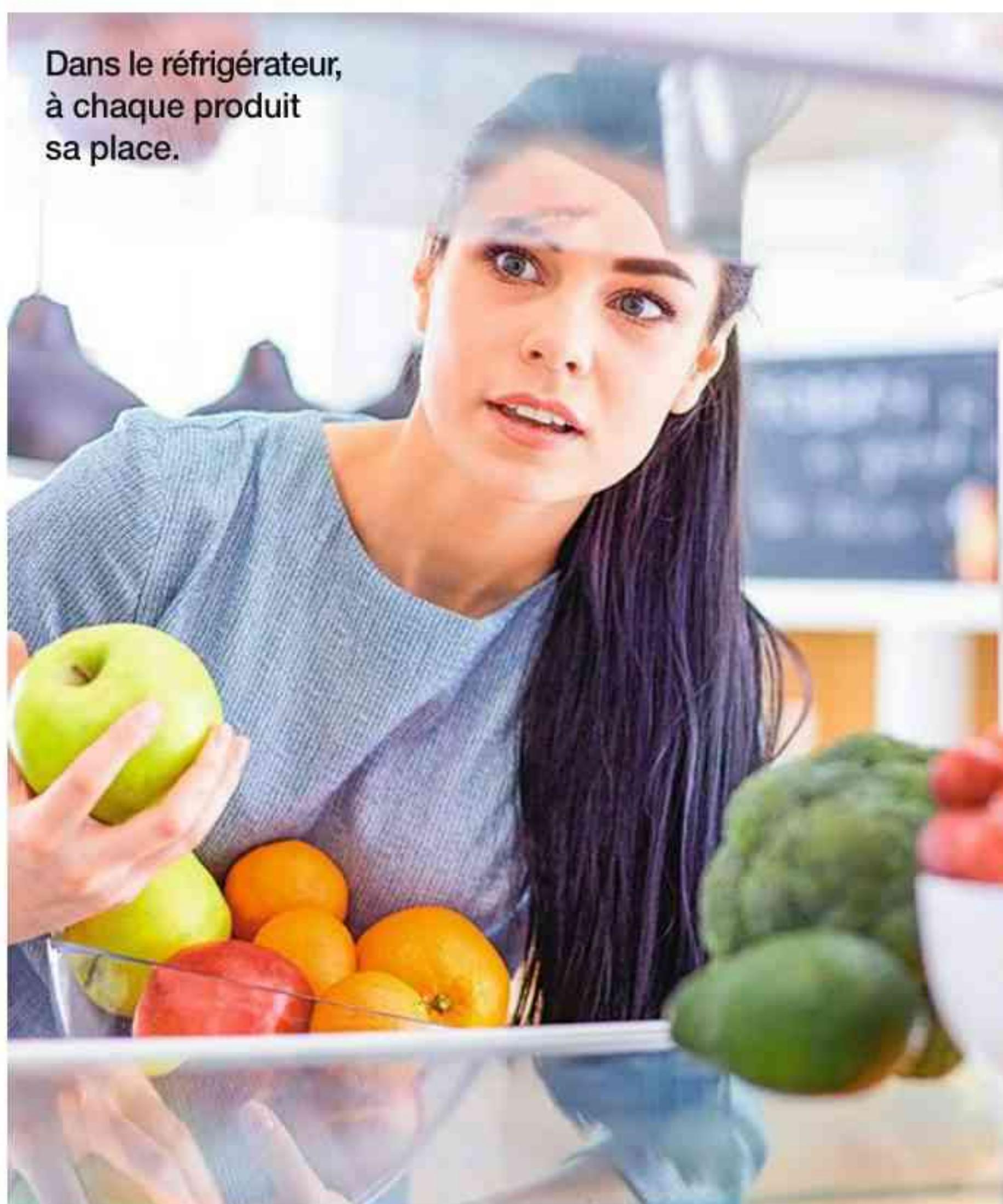
leur sachet d'origine pour les viandes, dans du papier d'aluminium pour les poissons. Vous préserverez ainsi le goût et la fraîcheur des produits.

Réservez les fruits, les légumes, les champignons et les herbes aromatiques frais dans le bac à légumes (8 à 10 °C), emballés dans un linge, un sac en papier ou en plastique perforé. Placez les laitages, la charcuterie, les gâteaux et la nourriture entamée dans la partie médiane de l'appareil (4 à 8 °C).

La porte du réfrigérateur est vraiment idéale pour réserver les produits qui se satisfont d'une réfrigération légère (10 °C environ) comme les boissons, la moutarde et les condiments.

Entretien

Pour maintenir le réfrigérateur dans un état d'hygiène indispensable à la bonne conservation des aliments, nettoyez-le au moins tous les 2 mois, et plus souvent notamment en cas de salissures ou de débordements ponctuels, avec une éponge neuve imbibée d'eau bouillie mélangée à du bicarbonate de soude (comptez 50 centilitres d'eau pour une demi-cuillerée à café de bicarbonate). Séchez ensuite soigneusement les parois et les plaques avec du papier absorbant.



LENETSTAN / SHUTTERSTOCK

Quelques règles d'or

- Veillez à ce que les aliments soient emballés hermétiquement (boîtes, films, sacs...).
- Ne les entassez pas : l'air doit toujours pouvoir circuler librement dans l'ensemble de l'appareil.
- Laissez toujours complètement refroidir un plat cuisiné avant de le placer au réfrigérateur : s'il est encore chaud, il peut augmenter la température de l'appareil, et ainsi perturber la conservation des ingrédients qui y sont déjà entreposés.
- Ne prolongez pas la conservation des aliments du commerce au-delà de la DLC mentionnée sur l'emballage (leur date limite de consommation).
- Certains produits doivent être préparés avant réfrigération ; d'autres éloignés de certains autres.



V. PETRENKO / SHUTTERSTOCK

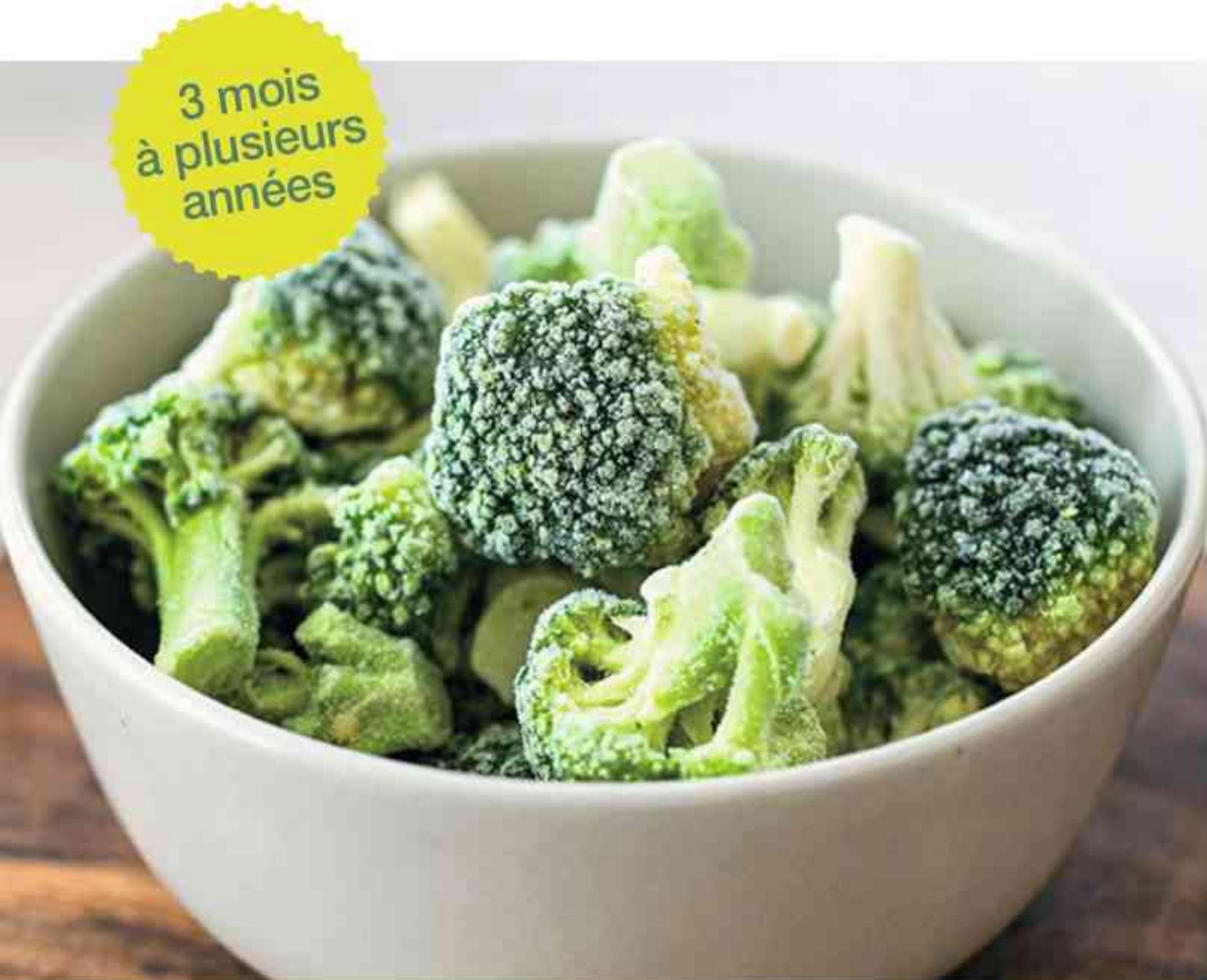
Ils n'aiment pas le réfrigérateur

Certains fruits et légumes ne doivent pas être conservés au réfrigérateur, car les maintenir au frais de cette manière risque d'altérer sensiblement leurs qualités gustatives.

Ananas entier	Il fermente très vite à une température inférieure à 7 °C.
Banane	Elle noircit à des températures inférieures à 12,5 °C.
Nectarine et pêche	Le froid les rend cotonneuses.
Noix	L'huile qu'elle contient figerait.
Oignon de conservation	Seuls les oignons frais de printemps peuvent être conservés entre 4 et 6 jours, et exclusivement dans le bac à légumes.
Poire d'été	Seules les poires d'automne et d'hiver peuvent être conservées dans le bac à légumes si vous souhaitez les aider à mûrir, car, contrairement aux pommes, le froid amplifie leur processus de maturation.
Pomme	Ne stockez dans le bac à légumes que les pommes dont vous souhaitez bloquer le mûrissement, libres ou dans leur sac d'origine.
Pomme de terre	Le froid les fait verdir rapidement.
Tomate	Elles craignent le froid qui annihile leur goût.

La congélation

La congélation présente un double avantage, puisqu'elle est aussi rapide que facile. De plus, c'est elle qui préserve le mieux la saveur et les qualités nutritionnelles des aliments. Pour la mener à bien, il convient toutefois de suivre quelques principes de base.



La congélation doit donc se faire le plus rapidement possible. Pour cela, réglez votre congélateur sur une température entre -24°C et -32°C , selon la puissance de l'appareil, de 6 à 8 heures à l'avance. Ainsi raidis très rapidement, les cristaux de glace seront de petite taille et quasiment imperceptibles. C'est seulement après cette opération à très basse température que vous pourrez conserver les aliments à -18°C .

Pour vérifier que la température reste stable, équipez votre congélateur d'un thermomètre et essayez de le maintenir aux trois quarts plein afin que cette température se maintienne.

Les méthodes différentes

La plupart des légumes doivent être ébouillantés avant d'être congelés, car si le froid endort, il ne bloque pas les activités enzymatiques. C'est donc la seule façon d'éviter la prolifération de micro-organismes. Certains légumes, tels que le potiron ou les pommes de terre, doivent être complètement cuits, puis congelés sous la forme de purées. D'autres, comme les tomates, seront meilleurs en coulis ou en sauces parfumées. Les poivrons sont particulièrement savoureux une fois grillés, mais ils peuvent aussi être rapidement

Sous l'action du grand froid

De la même manière que le grand froid nous engourdit, la congélation interrompt la respiration des aliments. Se trouvant comme endormis, ils souffrent de ce brutal refroidissement, et de façon encore plus importante si la congélation n'est pas effectuée correctement. En effet, si l'eau de leurs cellules se transforme en cristaux de glace plus ou moins gros, les fruits et les légumes perdent leur saveur, et ils seront fripés au moment de la décongélation.

Avant congélation,
plongez les
fleurs de brocolis
pendant 2 minutes
dans de l'eau
bouillante salée.

revenus à l'huile d'olive, comme les courgettes qui ramollissent une fois blanchies. Mais n'ébouillantez pas les fruits, car ils perdraient à la fois leur saveur et leur texture. Congelez-les de préférence sous leur forme naturelle, ou alors saupoudrés de sucre en poudre et agrémentés de jus de citron (pour éviter l'oxydation), ou bien encore arrosés d'un sirop (préparé à partir de 250 grammes de sucre dissous dans 1 litre d'eau).

Champignons

Triez les champignons aussi rapidement que possible après leur récolte pour ne conserver que les plus sains. Coupez la base terreuse de leur pied et nettoyez-les dans un linge humide. Les plus gros seront coupés en morceaux et les plus petits laissés entiers. Faites-leur rendre leur eau de végétation en les poêlant 4 à 5 minutes avec un filet d'huile, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Une fois qu'ils ont refroidi, rangez-les par couches successives dans des boîtes rigides en séparant chaque couche avec une feuille de papier sulfurisé. Enfin, glissez-les au congélateur.

Herbes aromatiques

Ciselez-les finement une fois complètement sèches, puis mettez-les dans une boîte hermétique et faites-les durcir durant 3 heures au congélateur. Secouez la boîte pour les séparer, puis transférez-les rapidement dans de petits sachets et glissez ceux-ci au congélateur.



M. GURINA / SHUTTERSTOCK

Pour congeler des cerises, procédez de la même manière que vous le faites avec des framboises.

Congeler des framboises



1) Placez les framboises fraîches sur une plaque en les espaçant.



2) Faites-les ensuite durcir pendant 3 heures au congélateur.



3) Mettez-les dans des sachets et replacez-les au congélateur.

A. LANNERET/ONNE

Congeler un filet de saumon



1) Placez le saumon bien à plat au centre du film alimentaire.



2) Emballez le filet et faites-le d'abord durcir au congélateur.



3) Placez-le, une fois durci, dans une boîte rigide au congélateur.

A. LAMBERTONNE

Viandes et poissons

Ne congelez que des produits d'exceptionnelle qualité, découpés de manière à pouvoir être cuisinés dès leur décongélation selon le nombre de personnes auquel vous les destinez. Dégraissez les viandes; videz et nettoyez les poissons. Emballez les petites pièces (escalopes, côtelettes, filets de poisson...) séparément dans des sachets spéciaux en les séparant bien les unes des autres avec du papier sulfurisé.

Emballez hermétiquement les grosses pièces de viande et tous les poissons entiers dans du papier d'aluminium épais réservé à la congélation que vous scellerez avec du ruban adhésif spécialement conçu à cet effet, celui dit «de bureau» n'étant pas assez résistant.

L'emballage

Le grand froid déshydrate les aliments. Il faut donc utiliser des sacs en polyéthylène épais et transparents

équipés de fermetures efficaces, spécialement conçus pour ce mode de conservation. Les boîtes rigides sont, quant à elles, recommandées pour les produits fragiles (comme les asperges, les coulis ou les fruits additionnés d'un sirop). Les récipients de fortune tels que des verres en plastique sont, en revanche, parfaits pour la juste dose de sauce tomate ou la soupe de bébé. Sitôt ces dernières solidifiées, réunissez les verres dans un sac spécial congélation. Tous les produits destinés à la congélation doivent, quoi qu'il en soit, être emballés hermétiquement avant d'être congelés. Il convient aussi de chasser l'air au maximum avant la fermeture, car il est source d'oxydation. Vous pouvez également mettre sous vide les aliments avant de les congeler (voir page 24).

Enfin, n'oubliez pas d'étiqueter les sacs ou les boîtes avec un stylo spécial, en notant la nature du produit et la date de congélation. N'attendez pas trop

longtemps pour utiliser les produits surgelés. En effet, plus le laps de temps est court entre la congélation et l'utilisation, meilleurs sont les aliments.

En cas de panne

Sachez qu'il existe des détecteurs pour savoir s'il y a eu une coupure de courant pendant votre absence. Vous pouvez aussi placer un bol rempli de glaçons dans le congélateur. Si vous retrouvez un bol d'eau gelée, c'est effectivement qu'il y a eu une coupure et donc décongélation. Si une coupure de courant est annoncée, réglez votre congélateur sur la position la plus froide et ne l'ouvrez plus pendant les 24 heures qui suivent. Enfin, si par mégarde vous avez malheureusement laissé la porte du congélateur ouverte (cela arrive quand il est trop plein!), il ne vous reste plus qu'à inviter vos amis pour consommer son contenu dans les 48 heures suivant la décongélation. Vous pouvez aussi faire cuire les aliments décongelés à vive ébullition. Dans ce cas, vous pouvez les recongeler sans risque d'intoxication.

Le dégivrage

Dès que le givre s'installe sur plus d'un centimètre d'épaisseur sur les parois de votre congélateur, celui-ci perd de son efficacité tout en consommant davantage d'électricité (jusqu'à 30 %). Il est alors temps d'agir ! Normalement, le grand nettoyage du congélateur doit être effectué 1 ou 2 fois par an. Le mieux est d'attendre qu'il soit presque vide pour ce faire, mais, s'il est bien garni, agissez vite, de préférence au cours de l'hiver,

Attention !

Un aliment décongelé, même partiellement, doit être consommé très rapidement. Si vous voulez le recongeler, vous devez impérativement le cuire à nouveau à vive ébullition. Recongelé en l'état, il présente des risques d'intoxications graves.

quand la température extérieure est basse. La veille, congelez des bouteilles en plastique remplies aux trois quarts d'eau (en gelant, les liquides se dilatent et les bouteilles risqueraient d'éclater). Placez les bouteilles gelées autour des aliments surgelés et enveloppez-les bien serrés dans des journaux ou dans une couverture de laine. Réservez le tout dans un endroit le plus frais possible pendant le dégivrage, qui devra être d'une durée inférieure à 1h30.

Au besoin, videz le réfrigérateur et réglez-le sur le froid maximum pour y entreposer les produits surgelés. Débranchez le congélateur. S'il contient beaucoup de givre, enfermez une casserole d'eau très chaude à l'intérieur. Attendez 10 à 15 minutes puis grattez le givre avec une spatule en bois ou en plastique (jamais de métal, qui pourrait détériorer à tout jamais l'appareil). Rincez à l'eau vinaigrée, puis à l'eau pure. S'il est peu givré, utilisez une bombe aérosol pour dégivrage rapide qui permet à la fois de dégivrer, de nettoyer et de désinfecter les parois. Essuyez bien et laissez sécher 15 minutes, porte ouverte. Patiencez 30 minutes, puis remettez les aliments en vérifiant qu'ils sont toujours bien congelés, donc toujours durs.

Surgélation et congélation

- La surgélation est réservée à l'industrie du froid. Elle consiste à placer les aliments à une température de -50°C . Ils sont ainsi durcis à cœur de façon ultra rapide.
- La congélation désigne l'usage domestique et se déroule à une température de -24°C . Attention : un produit raidi par le froid n'est pas forcément congelé. Il faut donc toujours attendre 24 heures pour régler le congélateur sur -18°C .

Le séchage

Le séchage (également appelé dessiccation ou déshydratation) est le plus naturel des modes traditionnels de conservation. Il a lieu sous les effets combinés de la lumière, de la température et de l'humidité ambiante. Son but est de faire rendre toute son eau à un aliment.

jusqu'à
3 ans

Une technique délicate

Le séchage semble simple au premier abord, mais il demande un réel savoir-faire. Si l'aliment sèche trop vite, l'humidité résiduelle peut déclencher une décomposition rapide. Mais si le séchage est trop lent, il contribue à la prolifération de micro-organismes pathogènes. À cela s'ajoute le fait que les conditions climatiques influent sur la qualité des produits séchés. Généralement, les aliments à sécher doivent être de petite taille, car ils contiennent ainsi peu d'eau. Sitôt séchés, les produits doivent être conservés dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Pour bien sécher les champignons, enfilez-les sur un fil en les piquant juste sous le chapeau.



Comment fonctionne la déshydratation ?

L'humidité et la lumière sont les principales ennemis des aliments. La déshydratation aide donc considérablement à la sauvegarde de ceux-ci en éliminant presque toute leur eau. Il est impératif de respecter avec précision le temps de séchage de chaque aliment, afin d'éviter qu'un produit mal déshydraté ne s'abîme et ne contamine les autres.

L'intérêt de la déshydratation est de conserver de façon naturelle, simple et écologique, les aliments de saison comme les fruits et les légumes, les produits de la pêche, de la chasse et les fines herbes, sans altérer leurs valeurs nutritives et tout en conservant leurs vitamines, contrairement à la mise en conserve qui nécessite une température éliminant la plupart des vitamines et des minéraux. Ces aliments pourront ainsi être consommés tout au long de l'année. Certes, si vous possédez un potager ou un verger et décidez de faire des réserves, cela va vous occuper durant plusieurs jours, mais vous disposerez ensuite de ressources non négligeables pour une longue durée, dont vous connaîtrez la provenance, donc la qualité. Les aliments crus sont riches en enzymes qui facilitent grandement la digestion et

qui sont partiellement détruits par la cuisson. La déshydratation est donc le moyen idéal de conserver un aliment en sauvegardant sa saveur et toutes ses valeurs énergétiques et nutritives.

Le séchage stoppe la prolifération des microbes et des bactéries, et permet une conservation longue dans d'excellentes conditions. Un produit déshydraté perd jusqu'à 90 % de son volume, ce qui en facilite grandement le stockage. Dans un second temps, la réhydratation, qui est très rapide, permet de préparer en un tournemain des repas improvisés originaux avec des fruits et légumes de qualité optimale, même hors saison, de la viande, du poisson à disposition.

Fruits et légumes séchés à l'air

Le matin, à la fraîche, récoltez les fruits ou les légumes qui ne sont pas trop mûrs. Veillez à ce qu'ils soient tous à peu près de la même grosseur. Posez-les sur des clayettes, espacés les uns des autres à intervalles réguliers, pour assurer une bonne circulation de l'air. Placez-les ensuite pendant quelques minutes au-dessus d'un grand récipient rempli d'eau bouillante, puis recouvrez-les d'une fine moustiquaire afin de les protéger à la fois des insectes et de la poussière.

Exposez-les toute la journée **au soleil** et rentrez-les le soir, ou bien laissez-les dans un endroit sombre et bien aéré durant toute la durée du séchage. Le séchage est terminé lorsque toute l'eau contenue dans les fruits ou les légumes est évaporée, de façon à rendre impossible tout type de fermentation.



A. LANNERETONNE

Le séchage ne doit pas être trop rapide, afin que la peau du fruit reste bien souple. Le temps de séchage nécessaire ne peut être défini de manière précise puisqu'il dépend essentiellement des conditions climatiques, qui peuvent être variables. À titre d'exemple, on compte une huitaine de jours pour des pruneaux séchés au soleil (retournés de temps en temps et rentrés au soir venant).

À savoir!

Ne soyez pas surpris par l'aspect parfois racorni que prennent vos cubes ou vos tranches suite à l'élimination de l'eau : c'est totalement naturel.



LILIGRAPHIE / SHUTTERSTOCK

À savoir !

La déshydratation s'opérant généralement entre 40 et 55 °C, elle sera plus longue au soleil avec une température non constante oscillant entre 29 et 40 °C. Tenez-en compte pour la durée de l'opération.

Herbes et champignons séchés à l'air

Herbes : certaines se prêtent mieux que d'autres au séchage, qui décuple leurs qualités aromatiques, tels la sauge, la marjolaine (ou origan), le laurier, le romarin, la sarriette, l'estragon et le thym. Pour ce dernier, attendez la floraison : ses sommités fleuries sont alors très parfumées. Liez-les en bouquets par les tiges. Suspendez-les 2 à 3 semaines dans un endroit sec, aéré et sombre, couvertes d'un sac en papier percé. Réservez-les dans des bocaux propres et secs hermétiquement fermés. Champignons : tous les champignons peuvent être séchés. Lavez-les d'abord dans un linge à peine humide, puis enfilez-les sur du fil de cuisine en les piquant juste sous le chapeau avec une

aiguille à brider. Prévoyez un espace-ment de 2 centimètres entre chaque champignon pour laisser l'air circuler. Suspendez-les environ 10 jours dans un endroit parfaitement sec, de préférence ensoleillé et bien ventilé. Conservez-les ensuite de la même façon que les herbes. Avant de les utiliser, faites-les gonfler 1 heure dans de l'eau juste tiède.

Poissons séchés à l'air

Dans les pays et les îles très ensoleillés, les femmes de pêcheurs enfilent les pieuvres, calamars et poissons entiers sur un fil et les suspendent entre deux poteaux de la terrasse, jusqu'à ce que le soleil et le vent les aient totalement desséchés. La durée du séchage varie évidemment en fonction du degré d'hygrométrie du lieu et de la taille de l'aliment. Dans certaines îles grecques et à Rodrigue, île voisine de La Réunion, entre autres, les poissons vidés et ouverts en deux sont alignés sur les toits en pleine canicule le premier jour et retournés le lendemain, puis suspendus pour être conservés.

Attention !

- Rentrez vos aliments mis à sécher avant la nuit, afin d'éviter qu'ils ne se réhydratent quelque peu avec la rosée de l'aube.
- Un four à micro-ondes ne peut en aucun cas convenir pour réaliser une déshydratation des aliments.

Pommes séchées

A. LANNERETONNE



1) Tranchez finement les pommes, avec la peau si elles sont bio.



2) Placez-les sur une plaque de four. Citronnez et saupoudrez de sucre.



3) Faites sécher 8 à 10 heures en les retournant à mi-séchage.

Vous pouvez agir de la sorte, où que vous résidiez, durant les mois d'été, à la condition qu'ils soient ensoleillés. Il vaut mieux prévoir un endroit partiellement abrité des éventuelles pluies et orages de saison. Une terrasse est idéale, car le soleil tournant agira forcément plusieurs heures par jour. Vous pouvez également opter pour un coin en plein air et prévoir une bâche ou un toit amovible au cas où il serait nécessaire de tout abriter.

La déshydratation au four

Cette technique est aisée car, de nos jours, tout le monde ou presque possède un four. Elle sera d'autant plus facile si vous bénéficiez d'un four ventilé ou à chaleur tournante, celle-ci enrobant l'aliment de façon constante. Rassurez-vous toutefois si vous possédez un simple four traditionnel : il conviendra parfaitement, à condition qu'il garantisse une température basse, soit entre 40 et

50 °C. Si votre four diffuse une température trop élevée, laissez-le entrouvert durant le séchage en calant la porte avec un morceau de bois, une brique ou tout autre objet ne craignant pas la chaleur. Placez un ventilateur devant pour refouler l'air à l'intérieur. N'utilisez pas la plaque du four, qui agirait comme une barrière à la chaleur, mais une grille que vous pouvez renforcer à l'aide d'une mousseline pour les plus petites pièces. La durée du séchage est déterminée par la taille des produits. Leur texture vous donnera une indication précieuse : les fruits doivent rester bien moelleux, et les légumes plus cassants.

Fruits et légumes séchés au four

Au-delà de 90 °C (th. 3), les fruits et les légumes cuisent, durcissent et perdent alors leurs précieux éléments nutritifs. Les pruneaux et les abricots (ouverts

et dénoyautés) sécheront en plusieurs phases de 12 heures : placez-les d'abord dans un four à 45 °C (th. 1), puis laissez-les refroidir hors du four ; remettez-les au four à 60 °C (th. 2), laissez-les refroidir à nouveau et terminez en les plaçant une troisième fois dans un four à 80 °C (th. 2-3) pendant 1 heure en maintenant la porte entrouverte. Attendez que les

À savoir !

La cuisine doit être, elle aussi, bien aérée. La méthode de dessiccation au four a l'avantage d'être plus précise et plus rapide que le simple séchage à l'air libre.

fruits soient bien refroidis avant de les ranger dans des boîtes hermétiques. Le séchage peut aussi être réalisé au micro-ondes. Cette méthode convient aux herbes et aux zestes d'agrumes. Posez-les sur une feuille de papier absorbant et glissez un verre d'eau couvert d'un film étirable dans le four. Le temps de séchage varie en fonction de la quantité et de la qualité des aliments.



A. LANNERETONNE

Boeuf séché jerky

Très apprécié des randonneurs, ce bœuf séché fut aussi envoyé dans l'espace afin de sustenter les astronautes américains ! Avant d'être séchées, les lamelles de viande de bœuf sont simplement frottées avec du sel, du poivre et une touche de piment. Une fois séchées, elles sont cassantes et de texture croustillante. Le jerky est délicieux râpé dans une omelette ou en snack apéritif.

Herbes et champignons séchés au four

Herbes : déposez les feuilles débarrassées de leurs tiges sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et enfournez-les ensuite 2 à 4 heures à 60 °C (th. 2). Laissez-les enfin refroidir avant de les placer dans des bocaux très propres et secs et fermez-les hermétiquement.

Champignons : nettoyez les champignons dans un linge à peine humide. Coupez-les en lamelles de 5 millimètres d'épaisseur. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez-les 8 heures dans le four préchauffé à 60 °C (th. 2) – n'oubliez pas de laisser la porte entrouverte si le four n'est pas à chaleur tournante. Laissez-les reposer de 8 à 10 heures à température ambiante, puis enfournez-les à nouveau 12 heures.

Viandes, poissons et crustacés

Le séchage des viandes, des poissons et des crustacés est ancestral. Il permettait aux populations du monde entier de conserver ces produits richement protéinés tout au long de l'année. Si ce mode de conservation nous permet

aujourd'hui de déguster de nombreuses et délicieuses spécialités de tous les pays et toutes les régions françaises, il n'est quasiment plus pratiqué « à la maison », tant sont importants les risques d'intoxication alimentaire si la dessiccation n'est pas effectuée dans les règles de l'art. Reportez-vous au tableau en page suivante pour faire le bon choix !

La déshydratation avec un appareil électrique

Ces appareils électriques, simplissimes à utiliser, sont de plus en plus disponibles à la vente. Il suffit de les brancher, puis de sélectionner un thermostat et un programmateur. Vous pouvez donc démarrer une déshydratation le matin et la vérifier le midi ou le soir. Si vous possédez un grand potager doublé d'un verger, cet investissement peut vous changer la vie en vous permettant de stocker en toute sécurité vos fruits et légumes secs pour toute l'année.

Comment ça marche ?

La déshydratation en appareil s'opère sur une durée de 4 à 48 heures au maximum, variable en fonction des aliments. La température, qui fluctue entre 40 et 65 °C, permet un séchage lent tout en assurant la sauvegarde des enzymes, irrémédiablement détruites à partir de 60 °C. Afin de réduire le temps d'action, il est conseillé de commencer la déshydratation à une température assez élevée durant 2 à 3 heures, puis de baisser cette dernière à 50 °C. Les premières heures, la température de l'aliment ne dépassera pas 50 °C en raison de son taux élevé d'humidité.

N. SIDOROVA / SHUTTERSTOCK



Viande des Grisons

L'élaboration de cette spécialité suisse du canton des Grisons comprend de nombreuses phases de travail réparties sur plusieurs semaines.

Dans la première phase, des morceaux d'épaule de bœuf sont empilés par couches successives alternées de sel, d'herbes alpines et d'épices dans un contenant spécifique. Ils sont entreposés pendant 3 à 5 semaines à une température proche de 0 °C. Chaque semaine, l'ordre des couches est inversé de manière à bien répartir l'assaisonnement entre tous les morceaux.

Dans la seconde phase, les morceaux sont enveloppés de filets dédiés et séchés à l'air libre, entre 9 et 14 °C, dans des conditions d'hygiène rigoureuses et un temps variable selon le fabricant. Lors de cette phase, ils sont régulièrement pressés afin de bien répartir leur humidité. La viande des Grisons, vendue en tranches très fines, est un des ingrédients essentiels de la raclette.

La déshydratation des aliments permet de conserver toutes leurs qualités gustatives et nutritives.

Quelques viandes, poissons et crustacés séchés

	Préparation « maison »	Produits du commerce
Bœuf	Non	Bœuf séché jerky et viande des Grisons (voir les encadrés pages 18 et 19).
Magrets de canard et d'oie	Oui	Parsemés de poivre ou d'herbes, ils sont délicieux.
Porc	Oui	Épaule roulée, saucisson de campagne, andouilles, saucisse sèche et rosette de Lyon.
Sardine	Non	Les sardines portugaises séchées au soleil sont tout particulièrement savoureuses.
Thon	Non	Les tranches de thon séchées emballées sous vide sont excellentes. La Mojama est une spécialité espagnole.
Truite	Non	Les truites séchées irlandaises sont parmi les plus renommées. En Périgord, on en trouve à l'aneth.
Cabillaud	Non	Séché, le cabillaud prend le nom de morue.
Calamar	Non	On peut se procurer du calamar séché chez les distributeurs de produits asiatiques et les épiceries fines russes.
Crevette	Non	Les crevettes séchées au soleil sont une spécialité asiatique.

Une fois déshydratés, les produits doivent tous être entreposés à l'abri de l'air et de la lumière.



J. HONGYAN / SHUTTERSTOCK

Au fur et à mesure que cette eau s'évaporera, la température du produit s'élèvera. C'est le système de circulation d'air chaud dans le déshydrateur qui évacue en permanence l'humidité des aliments et en permet ainsi le séchage.

La conservation

L'un des intérêts majeurs de la déshydratation est que le produit, quel qu'il soit, acquiert des capacités de conservation qui passent de quelques jours, voire quelques semaines, à plusieurs années pour la plupart d'entre eux. Il est évident que la déshydratation de quelques fruits et d'un ou deux poissons ne nécessitera pas la même mise en œuvre que celle d'un verger complet et de viandes et poissons issus de la pêche ou d'abattages réguliers.

Un aliment déshydraté peut se conserver entre 1 et 2 ans dans un bocal bien hermétique à joints, à température ambiante. En effet, l'humidité permettant la prolifération des bactéries pathogènes, le séchage élimine ce problème. Vous pouvez aussi le congeler, et il se conservera ainsi plusieurs années.

S'il est scellé hermétiquement dans un sac en plastique alimentaire, votre produit déshydraté affichera une durée de conservation quasi illimitée, même s'il prend au fil du temps une couleur terne, peu appétissante. Pour éviter ce désagrément, vous pouvez le stocker dans une boîte hermétique en fer qui ne laissera pas passer la lumière.

Certains produits déshydratés peuvent être conservés dans de l'huile. Il s'agit essentiellement des légumes, des cham-

pignons et du fromage. L'huile gagnera à être aromatisée avec des herbes fraîches de Provence, des piments oiseaux, des gousses d'ail pelées, des baies de poivre ou de genièvre. Remplissez un bocal à fermeture hermétique de couches de légumes (ou tout autre aliment se prêtant à cette méthode), puis versez l'huile qui doit les couvrir. Bouchez et conservez plusieurs mois à température ambiante et dans l'obscurité.

Les concombres déshydratés font des chips tout aussi originales que délicieuses!



A. LANNERETONNE



SVARIOPHOTO / SHUTTERSTOCK

Certaines soupes peuvent être réalisées avec des aliments déshydratés, tel ce minestrone.

de l'eau : thé, jus de fruit, lait, vin blanc ou rouge, cidre, bouillon de légumes, de volaille, de bœuf, crème liquide...

Vous pouvez directement ajouter dans un civet, une daube, un bourguignon ou n'importe quel plat en sauce un produit déshydraté qui cuira lentement en exsudant un parfum délicieux et puissant. Les champignons séchés développent un arôme particulièrement fort qui apporte aux plats en sauce une saveur extraordinaire. De la même manière, vous pouvez réaliser une soupe ou un minestrone à partir de produits déshydratés. Une salade de fruits peut accueillir un mélange de fruits frais au sirop et de fruits séchés qui gonfleront lentement et naturellement au contact du liquide. Vous pouvez également cuisiner des gâteaux aux fruits déshydratés qui se réhydrateront à demi lors de la cuisson, sous l'effet de l'humidité. Enfin, un autre moyen simple est le cuit-vapeur. Il vous suffit de déposer les ingrédients secs directement sur le ou les plateaux et de faire chauffer le temps nécessaire. La vapeur d'eau va lentement réhydrater fruits et légumes.

La réhydratation

Cette opération, simple et rapide, permet de réaliser un repas imprévu en quelques minutes. Il existe plusieurs méthodes selon le produit à réhydrater, le temps disponible et le plat à préparer. Un moyen efficace de réhydrater de façon spectaculaire les aliments est de les immerger dans un petit saladier rempli d'eau tiède que vous passerez au micro-ondes pendant 10 minutes environ, à chaleur moyenne.

Pour une réhydratation moins rapide, plongez l'aliment toute la nuit dans un récipient fermé rempli d'eau fraîche. Ou alors immergez-le dans de l'eau chaude, mais non bouillante, pour une durée de 20 minutes à 2 heures, selon sa texture et sa taille. Il est aussi possible de réhydrater dans un liquide autre que

Conseils

- **Sachez que, d'une saison à l'autre, la durée de déshydratation peut varier pour un même produit en fonction du temps qu'il fait, de son propre poids en eau, de son degré de fraîcheur, ainsi que du niveau d'humidité de l'air ambiant. Certains fruits et légumes peuvent être davantage gorgés d'eau, dans le cas où ils ont été exposés à des pluies abondantes avant d'être récoltés. Ne vous inquiétez donc pas si les temps diffèrent d'une fois sur l'autre.**
- **Il convient, surtout si vous envisagez de déshydrater souvent et en grandes quantités vos productions ou vos achats, d'acquérir un appareil doté d'un ventilateur performant qui permet d'obtenir une déshydratation uniforme sur une grande surface.**

Pour réhydrater vos aliments,
placez-les dans un bol d'eau
tiède au micro-ondes.



La mise sous vide

Emballer les aliments sous vide consiste à les enfermer dans un sachet ou une boîte conçus à cet effet, puis à y faire le vide en utilisant un appareil spécifique. Ainsi privés de tout contact avec l'air, ils se conservent jusque 2 ou 3 fois plus longtemps.

4 jours à plusieurs années

Les avantages

- Une parfaite préservation de la saveur des fruits secs oléagineux, des viandes et des poissons, car les matières grasses ne rancissent plus.
- La prévention des «brûlures par le froid» : la mise sous vide élimine l'oxygène, empêchant ainsi que les aliments congelés subissent une altération de leur aspect et de leur goût due à la lente prolifération des bactéries, à la déshydratation et à l'oxydation progressives.

- Les ingrédients «du placard» (café, farine, sucre...) seront mieux protégés si vous les emballez en boîte sous vide.

Boîte ou sachet ?

La mise sous vide exerce une pression sur les ingrédients : préférez les boîtes pour tous ceux qui risquent d'être écrasés. Faites-les durcir 3 heures au congélateur. Vous pourrez ensuite les placer sous vide en sachet sans dommage, avant de les ranger au congélateur.

Mettre de la viande sous vide



1) Préparez la viande. Aucun bout d'os ne doit dépasser, afin que le sachet ne soit pas déchiré.



2) Placez les pièces dans un sachet en plastique spécialement conçu pour la conservation sous vide.



3) Faites le vide en suivant bien les indications de l'appareil. Réservez au réfrigérateur ou au congélateur.

PHOTOS A. LANNERET/TONNE

La stérilisation

Appelée aussi appertisation, la stérilisation est un procédé très simple de conservation ménagère. La méthode consiste à détruire les micro-organismes contenus dans les aliments en les soumettant à une température supérieure à 90 °C pendant un temps donné.

Choisir les bocaux

Utilisez des bocaux spécifiques pour la stérilisation. Cela représente un certain investissement, mais vous pourrez les réemployer à l'envi. Choisissez-les avec des couvercles à pas de vis munis de capsules en métal ou des couvercles en verre avec des rondelles de caoutchouc. Optez pour des bocaux ayant une contenance qui ne dépasse pas 1 litre, pour une stérilisation uniforme.

Préparer les ustensiles

Pour réaliser des conserves maison, une hygiène rigoureuse est indispensable : ébouillantez les bocaux tête en bas, puis retournez-les lors du remplissage sur un linge absorbant. Si vous en essuyez l'intérieur, utilisez un torchon fraîchement repassé (le repassage stérilise le linge). S'il s'agit de conserves stérilisées, quelques secondes d'ébullition suffisent. Si elles ne sont pas stérilisées, il convient de plonger les bocaux 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante.

Les rondelles de caoutchouc doivent aussi être ébouillantées juste avant d'être posées sur les couvercles. Même chose pour les bouchons de liège, que cette manœuvre assouplira avant leur premier emploi. N'oubliez pas non plus de vous laver souvent les mains.

Le remplissage

Rangez les aliments dans les bocaux stériles en les serrant le plus possible les uns contre les autres, mais sans les écraser. Laissez un espace libre de 2 centimètres en haut de chaque bocal. Si vous les recouvrez d'eau salée ou de sirop, veillez à ce qu'ils soient largement couverts. Après remplissage, il doit rester 1 centimètre d'espace libre entre le niveau du liquide et le couvercle.

Pour les fruits, vous pouvez opter pour des conserves au naturel en ajoutant directement du sucre en poudre dans les bocaux. Il en va de même pour les tomates, savoureuses stérilisées au naturel, pelées et épépinées, puis tassées dans des bocaux sans aucun ajout (vous les assaisonnerez au moment de les utiliser). En dernier lieu, essuyez le bord de chaque bocal, placez les rondelles de caoutchouc ébouillantées, puis couvrez en fixant fermement les ressorts.

La stérilisation « classique »

Placez les bocaux dans un stérilisateur (ou bouilleur). À défaut, utilisez un très grand faitout au fond duquel vous placez une grille afin d'isoler les bocaux de la source de chaleur. Calez-les soit avec les crochets fournis avec l'ustensile, soit avec de vieux torchons en veillant à ce

6 mois
à 2 ans



A. ELENA / SHUTTERSTOCK

La stérilisation



1) Stérilisez les bocaux en plaçant le couvercle en bas.



2) Remplissez-les bien selon les indications des recettes.



3) Placez-les bien maintenus entre eux dans un stérilisateur ou alors dans un autocuiseur.



4) À la fin de la stérilisation, retournez une nouvelle fois les bocaux, sur un torchon.

La tyndallisation

Pour une meilleure conservation, pratiquez la stérilisation en 2 fois. Cette technique porte le nom de tyndallisation. Lors de la stérilisation, les bactéries sont anéanties. Mais quelques spores peuvent se réveiller pendant le refroidissement. Une seconde stérilisation permet donc d'en venir définitivement à bout.

Cette méthode a aussi l'avantage de diminuer l'altération des aliments due à cette cuisson poussée car, à l'instar des plats mijotés qui sont meilleurs réchauffés, les fruits et les légumes se portent beaucoup mieux avec deux chauffes successives qu'avec une seule.

Pour réaliser cette seconde stérilisation, laissez les bocaux refroidir dans le stérilisateur. Attendez 48 heures, puis faites bouillir à nouveau en comptant la moitié du temps de la première fois. L'opération terminée, retirez les bocaux de l'eau bouillante. Posez-les retournés sur le couvercle et recouvrez-les d'un linge pour éviter un brusque refroidissement.

La stérilisation en autocuiseur

Cette méthode est adaptée à la réalisation de petites quantités de bocaux. Si vous utilisez un autocuiseur de taille standard, choisissez des bocaux de 250, 350 ou 500 grammes. Il existe aussi des autocuiseurs de grande contenance qui conviennent pour des bocaux de 1 litre. Placez-les, sitôt remplis et fermés, dans le panier de l'autocuiseur en les calant avec des torchons afin qu'ils ne s'entrechoquent pas. Versez de l'eau au tiers de la hauteur. Fermez le couvercle et

qu'ils ne se touchent pas. Versez ensuite de l'eau à la température des bocaux jusqu'à ce qu'ils en soient parfaitement recouverts. Portez à ébullition. Couvrez. Laissez bouillir selon les temps indiqués dans les recettes. Assurez-vous impérativement que les bocaux soient toujours recouverts d'eau. Pour faire le niveau, ajoutez de l'eau bouillante afin de ne pas ralentir le processus de stérilisation.

Des fruits et des légumes au mieux de leur forme

Attendez la pleine saison d'un fruit ou bien d'un légume pour le mettre en conserve. Ils doivent être sains, jamais trop mûrs, sans défauts. En effet, la conservation ne fait pas de miracle et exige une qualité optimale pour être de longue durée.

portez à ébullition. À partir du début de la rotation de la soupape, comptez deux tiers du temps indiqué pour un stérilisateur classique. À la fin de la stérilisation, placez l'autocuiseur sous un filet d'eau froide. Ouvrez-le. Sortez les bocaux et posez-les sur le couvercle. Couvrez-les d'un torchon, laissez-les reposer pendant 48 heures, puis procédez de même pour les stériliser à nouveau en prévoyant un temps diminué de moitié par rapport à la première stérilisation.

Vérification de la fermeture

Quand les bocaux sont complètement froids, retournez-les afin de tester leur fermeture. S'ils sont munis d'un caoutchouc, il suffit de les incliner : si des bulles se forment lorsque le contenu entre en contact avec le couvercle, la stérilisation a été mal menée. Un couvercle à vis s'abaissant en refroidissant, il est normal qu'il soit légèrement concave. S'il est droit, appuyez dessus. S'il revient à sa position initiale, la fermeture n'a pas été bien faite. Dans ces deux cas, stérilisez à nouveau les bocaux, ou placez-les au réfrigérateur pour les consommer dans les plus brefs

délais. Enfin, n'oubliez pas de les étiqueter en mentionnant la date et rangez-les toujours dans un endroit frais, sec et aéré, à l'abri de la lumière. Avant d'ouvrir chaque bocal, refaites le test de fermeture. Si, par malheur, un bocal est défectueux, jetez-le immédiatement, car il présente un réel danger d'intoxication.

Des bocaux en lieu sûr

De leur fermeture à l'heureux moment de la dégustation, il peut se passer des mois. Les conserves doivent donc être entreposées dans un lieu sombre (pour préserver les vitamines), frais et sec. À défaut d'un cellier, stockez-les dans une armoire placée dans une pièce aérée et non chauffée (entre 4 et 15 °C environ). Évitez les caves humides. Dernier détail : les conserves n'aiment pas les écarts de température trop importants.

Du bon usage des conserves

Inutile d'attendre pour servir vos conserves, car elles sont bien meilleures dans les premiers mois qui suivent leur fabrication. En revanche, une fois entamé, consommez le bocal assez rapidement. Pour une meilleure conservation, utilisez une pince propre plutôt que vos doigts afin d'éviter les fermentations.

Pas de petites économies...

Ne récupérez jamais les bocaux du commerce dont vous avez consommé le contenu, parce qu'ils peuvent avoir subi des chocs et ne sont donc plus aptes à la stérilisation. Il en va de même pour les capsules en métal des couvercles à pas de vis et des rondelles en caoutchouc déjà utilisés lors d'une stérilisation précédente : ces utilitaires doivent absolument rester à usage unique.



NEW AFRICA / SHUTTERSTOCK

Avant de ranger vos bocaux, étiquetez-les en mentionnant le contenu, ainsi que la date de fabrication.

Le sel

Condiment universel, le sel a longtemps été le seul moyen de conservation avant l'invention de la stérilisation et l'apparition du congélateur. Il possède en effet le pouvoir d'arrêter le développement des bactéries en diminuant le taux d'humidité. Le mode de conservation des aliments par le sel est indifféremment appelé « salage » ou « salaison ».



Pourquoi le sel conserve-t-il les aliments ?

Avide d'eau, le sel attire celle contenue à la surface de l'aliment. Cette partie superficielle, moins aqueuse, attire l'eau se trouvant en profondeur. Le liquide rendu est impropre à la multiplication des micro-organismes, à condition que le saloir soit réservé au sec.

La qualité du sel

Le sel utilisé pour les conserves doit être naturel, ni iodé ni fluoré, très sain et très sec. Pour parfaire sa dessiccation et le débarrasser de ses impuretés, faites-le chauffer dans une sauteuse antiadhésive à feu doux à moyen, 10 minutes à sec, en le remuant sans discontinuer à la spatule, puis laissez-le refroidir.

Salage à sec

Empilez les petites pièces (légumes râpés, fruits, anchois, herbes ciselées, champignons...) dans un saloir en les alternant par couches successives avec du sel, gros ou fin selon les indications des différentes recettes. Frottez les plus grosses pièces (saumon, thon, découpes de porc, magrets d'oie et de canard...) avec du gros sel afin de le faire pénétrer dans leurs moindres interstices.

Cornichons au sel

A. LANNERET/ONNE



1) Placez les cornichons en position verticale, serrés, dans les bocaux.



2) Ajoutez les aromates (oignons grelots, clous de girofle, aneth...).



3) Versez la saumure jusqu'en haut. Fermez les bocaux hermétiquement.

Selon les aliments et les recettes, le sel est parfois mélangé à du sucre, brun de préférence, à du salpêtre (voir détails ci-contre) et à des aromates (thym, laurier, grains de genièvre, de coriandre et/ou de poivre, clous de girofle...) dans des proportions variables. Le salpêtre, quant à lui, est utilisé en infime quantité.

Salage en saumure

La saumure liquide se compose d'eau bouillie avec du sel, du sucre, du salpêtre et des aromates, dans des proportions variables selon les produits à saler. Elle peut être réutilisée à plusieurs reprises, à condition de la faire bouillir avant chaque opération en y ajoutant de l'eau, afin de respecter la proportion initiale de ses composants. La saumure est essentiellement utilisée pour conserver certains fruits, légumes (haricots, tomates, olives, cornichons, piments...) et viandes.

Salpêtre

Le salpêtre, ou nitrate de potassium, est un puissant bactéricide se présentant sous la forme de petits cristaux blancs. Utilisé depuis fort longtemps pour conserver les produits alimentaires, essentiellement les viandes et les charcuteries, il est disponible en droguerie ou en pharmacie. Mais attention : son emploi est soumis à une réglementation très stricte, en raison de sa toxicité. Renseignez-vous bien auprès de votre détaillant.

Le saloir

Pour de faibles quantités, des bocaux en verre ou des pots en grès de petite taille sont à privilégier, les saloirs traditionnels en grès (de 10 à 80 litres !) seront, eux, utilisés pour conserver de grandes quantités de viande, comme le porc. Ils doivent être d'une propreté irréprochable. Ébouillantez, puis séchez les bocaux en les retournant sur un linge. Les petits pots en grès seront brossés à l'eau bouillante additionnée de bicarbonate de soude (4 cuillerées à soupe de bicarbonate par litre

Procurez-vous un gros sel naturel bio et sans additif, caractéristiques garantissant sa qualité.

Aliments conservés au sel

- Fruits : citron, orange (zestes), kumquat, clémentine, raisin et olive.
- Légumes : haricot vert, chou rouge, chou blanc et navet (pour la choucroute), céleri-branche (feuilles), cornichon, tomate, ail.
- Champignons : champignon de Paris, rosé des prés, cèpe « bouton ».
- Toutes les herbes aromatiques.
- Viandes : porc (jambon, petit salé, lard, jambonneau, pied, langue, travers...), oie et canard (magrets), bœuf (faux-filet).
- Poissons et crustacés : anchois, colin, saumon, thon, truite, cabillaud (une fois salé, le cabillaud prend le nom de morue), œufs d'esturgeon (caviar), crevette.

d'eau), puis rincés et séchés au soleil. Pour les grands saloirs en grès, portez à ébullition 1 litre de vinaigre avec 1 kilogramme de gros sel et 25 grammes de salpêtre, en remuant bien pour faire fondre les ingrédients. Brossez l'intérieur du saloir avec cette préparation. Laissez reposer 12 heures, puis retournez le saloir pour le laisser sécher. Utilisez-le aussitôt.

La conservation

Les temps de macération et de conservation, au sel sec ou en saumure, sont spécifiques à chaque préparation. Le saloir, couvert, doit être placé dans un endroit sombre, sec et frais.

J.GHIZHE / SHUTTERSTOCK



Le dessalage

Pratiquement tous les aliments conservés au sel doivent être dessalés avant d'être consommés. Les petites pièces (herbes, olives, anchois, cornichons...) seront rincées, puis égouttées. Les plus grosses, notamment les découpes de porc, doivent tremper 12 à 24 heures dans plusieurs eaux, avant d'être égouttées et cuites sans sel ajouté.

Le salage est très employé pour conserver le chou blanc pour la choucroute.

La conservation à l'alcool

Grâce à ses propriétés antiseptiques notoires, l'alcool titrant 40° est un excellent conservateur qui permet notamment de garder les aliments presque indéfiniment. Il est néanmoins conseillé de déguster ces délicates conserves dans l'année qui suit leur fabrication. Si vous dépassiez ce délai, vous ne courez aucun risque, si ce n'est celui d'une légère perte d'arôme.

Fruits

Riches en sucre et en eau, tous les fruits peuvent subir une fermentation pour servir à la fabrication de diverses boissons alcoolisées. Ils peuvent aussi être conservés dans de l'alcool pour de douces fins de repas ou utilisés pour la préparation de fameux desserts. Selon leur nature et leur grosseur, la préparation diffère : les petits fruits, comme les baies, ne nécessitent aucun traitement. Ceux à peau épaisse et de bon calibre ont souvent besoin d'être piqués jusqu'au cœur à 3 ou 4 endroits pour faciliter la pénétration de l'alcool. Utilisez pour cela une aiguille préalablement passée à la flamme. Vous pouvez aussi les peler et les couper en morceaux. Lorsqu'ils ont une écorce dure, par exemple l'ananas, commencez par les éplucher.

Plantes

Herbes, fleurs, feuilles et épices entrent aussi dans la composition de diverses préparations maison, telles que la frénette, la liqueur de fleur d'acacia ou le génépi. Les herbes comme les fleurs doivent impérativement être non traitées. Leur dosage doit être très précis : utilisez donc une balance au gramme ou un pèse-lettre.

Autres produits

De nombreux autres produits entrent dans la composition de boissons alcoolisées : les endives pour la liqueur de chicon belge à la fine amertume ; le maïs pour la chicha bolivienne, le bourbon et certaines bières ; le céleri-branche et le fenouil pour leur liqueur ; le gingembre pour l'hypocras ; le café pour la crème de café...

2 mois
à 3 ans

Après utilisation,
refermez toujours
vos bouteilles
hermétiquement.



A. LANNERETONNE

Impératif!

À chaque fois que vous utilisez bouteilles, flacons ou bocaux, couvrez-les avec des bouchons ou des rondelles en caoutchouc neufs et stérilisés.

L'alcool

Il est obtenu par distillation de matières sucrées ayant subi une fermentation alcoolique. Ce procédé est soumis à des réglementations strictes. Pour réaliser des liqueurs et des fruits à l'alcool, l'eau-de-vie blanche donne les meilleurs résultats, car sa neutralité fait ressortir le goût du fruit choisi. Dans certaines recettes, d'autres alcools (l'armagnac, le rhum, le cognac ou le marc) trouvent leur place. Une seule règle : choisissez un alcool titrant 45° au maximum. Au-delà, sa puissance masque la saveur du fruit et il risque de se friper. Si vous disposez d'un alcool à plus fort titrage, vous pouvez néanmoins le couper avec de l'eau bouillie puis refroidie, en quantité suffisante pour obtenir le degré voulu : il suffit alors d'ajouter l'eau et l'alcool à 90° à parts égales.

Le sucre

Seul le sucre blanc est utilisé dans la préparation des liqueurs et des vins. Généralement en poudre ou en morceaux, il ne se dissout pas directement dans l'alcool. Pour l'incorporer, faites macérer les fruits en les alternant avec des couches de sucre en poudre. Vous pouvez aussi disposer les fruits dans un sirop de sucre avant de les couvrir d'alcool, ou bien encore les placer à macérer dans l'alcool avant d'ajouter le sirop de sucre. Celui-ci devra être cuit au moins à la nappe (le sirop recouvre l'écumoire en une couche assez mince et atteint une température de 105 °C), afin de permettre à l'eau de s'évaporer pour qu'elle ne se dilue pas dans l'alcool.

À chaque recette, sa méthode ! Il existe aussi certaines spécialités, d'origine très ancienne pour la plupart, faisant appel à d'autres produits sucrants, par exemple l'hydromel, fabriqué à base de miel.

La levure

Dans la fabrication des vins, il arrive que les fruits utilisés manquent naturellement de levures. La fermentation se fait alors mal ou trop lentement, car le jus est pauvre en sucres, trop riche en acides, et ne possède pas assez de matières azotées. Pour pallier cet inconvénient, ajoutez de la levure de bière ou de vin blanc : comptez environ 1 gramme de levure sèche ou 3 grammes de levure fraîche pour 1 litre de jus. Vous pouvez aussi avoir recours à la levure fraîche de boulanger pour des boissons fermentées, telle la frénette. Sa saveur aigrelette apporte un goût supplémentaire.

Bouteilles, fûts et bonbonnes

Un petit fût (ou un tonnelet) est indispensable pour réaliser plusieurs litres de vin. Commencez par y verser le jus de fruit choisi en prenant soin de laisser un vide dans le récipient, afin que les écumes puissent s'y loger. Fermez ensuite le fût, soit avec un bouchon percé muni d'un tube courbé rempli de coton (pour filtrer l'air), soit avec une bonde hydraulique composée d'un bouchon percé dans lequel passe un tube en plastique aboutissant dans une cuvette d'eau placée au sol. Vous pourrez vous procurer des fûts et des bonbonnes dans les magasins spécialisés ou sur internet (www.embouteille.com).

Bouchons, muselets et rondelles de caoutchouc

Bouchons, muselets et coiffes métalliques bouchent les bouteilles hermétiquement. Avant usage, stérilisez (en les plongeant quelques minutes dans de l'eau bouillante) les rondelles de caoutchouc, indispensables pour fermer les bocaux. Fixez-les, une fois séchées, sur les couvercles des bocaux ou sur le bouchon des bouteilles à fermeture mécanique. Plongez les bouchons de liège dans de l'eau chaude pendant quelques minutes avant utilisation, afin de faciliter l'opération de bouchage. À l'aide d'une boucheuse manuelle ou sur pied, enfoncez ensuite les bouchons dans le goulot de chaque bouteille. Ficelez enfin les goulots avec un muselet pour maintenir très fermement le bouchon, selon la célèbre méthode dite «champenoise».

Vins

Dans un baquet de bois ou dans un grand saladier, réduisez les fruits en purée à l'aide d'un pilon. Vous pouvez réaliser cette opération au mixeur en procédant par petites quantités. Laissez reposer durant 24 heures à température ambiante, puis filtrez la pulpe des fruits, soit en la passant à travers une passoire munie d'une étamine, soit en la pressant dans un torchon pour en recueillir le jus. Versez ce jus dans un petit fût ou dans une bonbonne en laissant un vide dans le récipient. Fermez, soit avec un bouchon percé muni d'un tube, soit avec une bonde hydraulique. Maintenez le fût ou la bonbonne à une température constante de 20 à 25 °C. La fermentation débute en général au bout de 48 heures, mais cette durée peut être variable en fonction de la température et de la na-

À savoir!

Le vin mûrit beaucoup plus rapidement dans un petit fût que dans un grand fût, car il y est plus en contact avec le bois et avec l'air alentour.

Les liqueurs



1) Faites macérer dans un bocal l'eau-de-vie avec les fruits désirés, les herbes ou les fleurs. Filtrez.



2) Versez la liqueur obtenue dans une bouteille stérilisée, après avoir procédé avec soin à sa filtration.



3) Bouchez le goulot avec une cire, en tournant lentement, pour obtenir une fermeture hermétique.



SPH/SHUTTERSTOCK

À savoir!

Ajustez le degré d'alcool de votre liqueur en lui additionnant de l'eau (pour le diminuer) ou bien de la vodka (pour l'augmenter). Le résultat doit être entre 20 et 30°.

ture sucrée des fruits. Après le troisième jour, elle devient « tumultueuse » et dure 10 à 20 jours. Lorsque la fermentation se ralentit, le vin est prêt. Il est temps de procéder au soutirage – opération simple destinée à séparer le vin de fruit du dépôt qui se forme au fond du fût. Pour cela, adaptez au robinet de soutirage (appelé « cannelle ») un tuyau de plastique. Introduisez ce dernier par la bonde d'un autre fût ou dans une bonbonne, puis laissez couler le vin : les impuretés, aussi appelées « lies », resteront dans le fond.

La préparation des bouteilles et bocaux

Lavez les bouteilles et les flacons à l'aide d'un goupillon, puis laissez-les sécher en les retournant sur un égouttoir à bouteilles. Lavez également les bocaux, puis retournez-les sur un torchon propre. Laissez-les sécher sans les essuyer. Vous pouvez aussi les passer au lave-vaisselle, c'est de loin la solution la plus facile.

Vous pouvez alors clarifier le vin, c'est-à-dire le débarrasser des impuretés et assurer ainsi une meilleure conservation. Cette action se nomme « collage ». Pour cela, ajoutez 2 cuillerées à soupe de blancs d'œufs en neige dans le fût. Remuez et laissez reposer 8 jours. Filtrez ensuite le vin à travers une passoire doublée d'une étamine avant la mise en bouteilles. Cirez le goulot de la bouteille : cette opération la rendra plus hermétique.

Liqueurs

Les liqueurs à base de jus de fruit portent souvent le nom de « ratafia ». Les produits de base comme les fruits, les fleurs, les herbes ou les graines doivent toujours être parfaitement sains pour fabriquer une liqueur de qualité. La plupart des recettes sont réalisées à froid avec une addition de sirop de sucre refroidi. Après macération, filtrez la liqueur pour qu'elle soit d'une parfaite limpidité, qui peut être accentuée en la clarifiant. Pour cela, ajoutez 1 cuillerée à soupe de blanc d'œuf en neige dans le liquide. Agitez vivement, laissez reposer quelques heures, filtrez à nouveau et mettez-la en flacons.

Fruits à l'alcool

Utilisez des fruits de première fraîcheur, d'excellente qualité et de même calibre, afin qu'ils s'imprègnent uniformément de l'alcool désiré. Écartez les spécimens écrasés ou meurtris. Les recettes vous donneront toutes les clés pour réussir ces bocaux durant la pleine saison des fruits choisis. Mettez les fruits à l'alcool en bocaux, et étiquetez-les de la même manière que pour les bouteilles d'alcool.

La mise en bouteilles

La température des vins doit se situer entre 16 et 21 °C durant l'embouteillage. Penchez chaque bouteille pour que le vin s'écoule sur la paroi, le débit ne devant pas être trop rapide. Ne les remplissez pas complètement; l'idéal est de laisser environ 1 centimètre de vide entre le vin et le bouchon. Bouchez hermétiquement, et mentionnez l'année de fabrication sur des étiquettes autocollantes. Étiquetez aussi les liqueurs en bouteilles. Pour les préserver de la lumière, vous pouvez leur préférer des cruchons en grès, des flacons ou des carafons de faïence. Veillez à ce qu'ils soient bouchés correctement.

La conservation

La conservation des liqueurs et des vins est aussi importante que leur préparation. Plusieurs paramètres sont en effet à prendre en compte, tels que la température ou le taux d'humidité de votre cave. Voici quelques conseils pour bien entreposer votre production et la déguster dans les meilleures conditions.

Température et hygrométrie

Laissez les bouteilles de vins bouchées reposer quelques heures debout avant de les coucher dans une cave fraîche dont la température idéale se situe aux alentours de 12 °C. Il faut éviter les variations de température. Veillez aussi à maintenir une bonne hygrométrie (70 % au minimum). Pour cela, équipez votre cave d'un hygromètre. Si le taux d'humidité est trop faible, les bouchons risquent de se déshydrater et d'être moins souples. Des fuites sont alors possibles.

En famille

La production de vins et de liqueurs de jardin, ainsi que de fruits à l'alcool, est réservée à la consommation familiale et ne doit pas avoir de but commercial : la loi l'interdit. Pensez à noter vos recettes, ainsi que les réactions de vos proches, voisins et amis. Cela vous guidera pour vos prochaines créations.

Temps de conservation

Comme les vins, les liqueurs et les fruits à l'alcool gagnent en saveur et en finesse en vieillissant. Mais mieux vaut les garder dans une armoire, entreposés bien à l'abri de la chaleur et de la lumière, plutôt que dans une cave. Au-delà de 1 an pour les fruits à l'alcool et de 2 ans pour les liqueurs, les arômes ont tendance à disparaître, mais vous ne courrez aucun risque en les dégustant beaucoup plus tard, voire après plusieurs années. Si les vins vous semblent troubles, faites-les décanter : pour cela, versez-les dans une carafe et laissez le dépôt dans les bouteilles. Au bout de quelques heures, les sédiments se seront déposés au fond et le vin sera aéré.

La dégustation

Après ouverture, rebouchez très soigneusement vos bouteilles de vins et de liqueurs. Conservez-les à l'abri de la lumière, dans un endroit frais. Pour servir les fruits à l'alcool, prélevez-les avec une cuillère ou avec une pince, jamais avec les doigts. Mettez chaque fruit dans un verre et arrosez-le d'un peu d'alcool de macération. Veillez à ce que les fruits dans le bocal soient toujours immersés. Au besoin, ajoutez un peu d'eau-de-vie ou d'alcool. Chaque bocal ouvert peut ainsi être conservé de longs mois.

La conservation à l'huile

C'est dans le Bassin méditerranéen, plusieurs siècles avant notre ère, qu'est née cette méthode encore très appréciée de nos jours : la conservation à l'huile d'olive. Essentiellement destinée aux légumes (poivron, aubergine, courgette, tomate, artichaut...), champignons et herbes fraîches, elle fait aussi merveille pour conserver les citrons et, bien entendu, les olives !

Bien choisir l'huile

Comme pour les grands vins, il existe des « crus » d'huile d'olive, toujours fruités, plus ou moins corsés, mais souvent très onéreux. Vous obtiendrez d'excellents résultats avec les huiles d'olive en vente dans les grandes surfaces, à condition qu'elles soient de première qualité. Les étiquettes doivent porter la mention « vierge extra », qui garantit une qualité optimale. Pour atténuer sa saveur très prononcée, l'huile d'olive est parfois mélangée à une huile au goût neutre, généralement de tournesol ou de colza. Repérez leurs dates limites de consommation, qui doit être la plus lointaine possible, car les conserves à l'huile seront souvent dégustées dans les 6 mois suivant leur fabrication.

La méthode

Les légumes sont en général ébouillantés quelques minutes dans de l'eau et/ou du vinaigre, puis égouttés et séchés dans un linge ou du papier absorbant. Disposez-les ensuite dans des bocaux en les alternant avec des aromates (épices, herbes aromatiques, grains de poivre et/ou de coriandre, ail, oignons grelots, échalotes grises...), tout en évitant de laisser des espaces vides et des bulles d'air. Afin

1 semaine
à 6 mois



A. LANNERETONNE

Citrons à l'huile

A. LANNERETONNE



1) À l'aide d'un bon couteau, tranchez finement les citrons préalablement rincés.



2) Alternez les couches de citron et de gros sel. Laissez macérer l'ensemble durant 24 heures.



3) Rangez les tranches en bocal. Versez l'huile d'olive et fermez. Réservez 15 jours. Dégustez.

d'être sûr de chasser toutes celles-ci, tapotez délicatement le fond du bocal sur le plan de travail avant de le fermer.

Les précautions à prendre

- Les bocaux et leur couvercle doivent être parfaitement propres : ébouillantez-les et séchez-les avant usage.
- Recouvrez largement les ingrédients d'huile jusqu'à 1 centimètre du haut du bocal, puis fermez-le hermétiquement avant de le réserver à l'abri de la lumière et de la chaleur, dans un endroit sec.
- Ne prélevez jamais les ingrédients avec les doigts (attention aux germes), mais avec une pince spécifique préalablement ébouillantée, séchée et refroidie.
- Veillez bien à ce que les ingrédients non prélevés restent complètement recouverts d'huile pour éviter l'apparition de moisissures, et réservez les bocaux entamés, de nouveau hermétiquement fermés, au réfrigérateur.



Sardines en boîte

Si les poissons à l'huile disponibles dans le commerce (saumon, maquereau, thon, sardine...) sont excellents, cette technique de conservation « maison » est à proscrire : elle est très difficile à maîtriser dans de bonnes conditions de sécurité alimentaires.

La conservation aux vinaigres variés

Cette méthode ancestrale éprouvée est utilisée pour conserver de nombreux fruits, légumes et aromatiques, mais aussi des fleurs, des poissons et des œufs durs, grâce aux vertus antiseptiques du vinaigre dues à l'acide acétique qu'il contient.

2 mois
à 1 an

Le vinaigre de cidre est très apprécié pour ses propriétés antioxydantes.

Bien choisir le vinaigre

Vous pouvez bien sûr réaliser votre vinaigre vous-même. Vous obtiendrez ainsi un produit unique et délicieux, à plus forte raison si vous êtes amateur de bon vin. Les vinaigres du commerce, aussi multiples que variés, conviennent également parfaitement. Ceux de vin rouge ou blanc sont les plus courants.

Leur qualité dépend essentiellement de celle du vin employé à leur fabrication. Le vinaigre de cidre, particulièrement doux, est recommandé pour réaliser de nombreuses conserves de légumes.

Le vinaigre d'alcool, fort mais absolument neutre, est parfait pour certaines conserves, telles que les petits oignons au vinaigre ambré. Il en existe bien d'autres, comme le vinaigre de miel, le vinaigre de riz, le vinaigre d'alcool de canne à sucre ou le vinaigre de malt ; ces deux derniers sont, par exemple, délicieux avec les chutneys.

Quant aux vinaigres de Xérès ou balsamique, très typés, ils sont certes parfaits en assaisonnement, mais ils n'ont pas leur place dans les conserves, car leur saveur dominera sur la préparation.

Pickles : la technique

Les aliments à conserver seront préalablement soit dégorgés au sel, soit brièvement blanchis à l'eau bouillante, afin d'éliminer la majeure partie de l'eau qu'ils contiennent et, ainsi, de ne pas diluer le vinaigre : il perdrait alors en puissance antiseptique. Disposez-les dans des bocaux en les alternant avec



SEA WAVE / SHUTTERSTOCK

Fenouils au vinaigre

A. LANNERETTOINE



1) Préparez les fenouils que vous aurez choisis bien blancs, et aux touffes de feuilles bien vertes.



2) Blanchissez-les 5 mn dans de l'eau bouillante. Placez-les ensuite dans de l'eau glacée.



3) Rangez les fenouils dans les bocaux et répartissez les aromates. Versez le vinaigre.

des épices et des herbes aromatiques de votre choix, puis couvrez-les de vinaigre, que vous aurez préalablement bouilli et refroidi, ou bien directement bouillant, notamment pour les cornichons qui y gagneront en fermeté tout en préservant leur belle couleur vert foncé.

Précautions à prendre

- Les bocaux et leur couvercle doivent être d'une propreté irréprochable : vous devez les ébouillanter et les sécher très soigneusement avant utilisation. Pensez à n'employer que des couvercles non métalliques : le métal non inoxydable est, en effet, attaqué par le vinaigre.
- Placez les bocaux hermétiquement clos à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Ne prélevez pas les ingrédients avec les doigts (vous y introduiriez des germes

pathogènes provoquant des intoxications alimentaires), mais utilisez une pince spécifique, de préférence en buis ou en Inox, ébouillantée, séchée et refroidie.

- Veillez bien à ce que les ingrédients non prélevés restent complètement recouverts de vinaigre pour éviter l'apparition de moisissures, et entreposez les bocaux entamés, de nouveau fermés hermétiquement, au réfrigérateur.

Les chutneys

Ces condiments, très utilisés dans les pays anglo-saxons, sont d'origine indienne. Ils se composent d'un mélange de légumes et/ou de fruits agrémentés d'épices et d'aromates variés, de vinaigre et de sucre (ou de cassonade). Leur cuisson, longue et lente, s'apparente à celle d'une confiture. Ils sont plus ou moins sucrés, amers, forts ou doux, selon les ingrédients qui entrent dans leur composition. En canapés sur des toasts grillés à l'apéritif, ou pour accompagner viandes froides, poissons grillés, pot-au-feu ou foie gras poêlé, ils sont toujours fort appréciés !

Le sucre

En poudre ou en morceaux, le sucre a une place de choix dans les conserves. Utilisé à petite dose, il favorise le développement des micro-organismes. En revanche, dans une solution concentrée, il se transforme en arme efficace contre les bactéries. La cassonade est parfois utilisée dans des préparations spécifiques comme les chutneys.

3 jours
à 1 an



Les différents types de sucre

Choisissez quelle présentation du sucre convient en fonction de vos besoins.

- En poudre ou semoule : c'est le plus utilisé, car il se dissout très rapidement.
- Cristal ou cristallisé : il est un peu plus gros et un peu moins cher que le sucre en poudre, et se révèle particulièrement adapté à la fabrication des confitures et aussi des pâtes de fruits.
- En morceaux : obtenu par moulage du sucre cristallisé, humidifié à chaud, puis séché, très facile à doser, il sert à la préparation du sirop à tous les stades de la cuisson jusqu'au caramel.
- Le sucre pour 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. Les confitures ainsi préparées ont toutefois tendance à être collantes. Réservez donc ce sucre aux fruits manquant de pectine (comme la plupart des fruits exotiques), ou à vos expérimentations pour réaliser des confitures originales en un temps record. Les gourmands noteront qu'il est d'un emploi remarquable pour la fabrication des sorbets qui restent bien onctueux, car la pectine évite la

formation de cristaux. Il existe bien d'autres présentations du sucre, comme la cassonade (sucre roux de canne sous forme cristallisée), la vergeoise (résidu du raffinage du sucre de betterave ou de canne aromatisé ou non), le sucre glace (sucre cristallisé broyé additionné de 3 % d'amidon). Mais ils sont rarement utilisés pour la fabrication des confitures, à quelques exceptions près, aucun n'ayant la pureté du sucre blanc.

La pectine

Pour qu'une confiture ou une gelée prenne, les fruits utilisés doivent contenir suffisamment de pectine. Cette substance gélifiante naturelle, constituée de sucres, est plus ou moins abondante dans les pépins, la peau et la chair des fruits. Elle agit d'autant mieux que ces derniers sont acides ou peu mûrs.

Championnes en pectine et très acides, les groseilles figurent en tête de liste, la gelée pouvant même prendre sans aucune cuisson. Les pommes acides et les coings sont également riches en pectine. Certains fruits comme les fraises, les figues ou les tomates, en contiennent au contraire très peu, d'où la difficulté de les transformer en confitures. Mais on y parvient néanmoins toujours...

conservation des légumes / Le sucre

	Teneur en pectine				Acidité		
	Nulle	Faible	Moyenne	Forte	Faible	Moyenne	Forte
Abricot			●			●	
Airelle				●		●	
Ananas	●					●	
Banane		●			●		
Cassis				●			●
Cerise		●				●	
Citron				●			●
Clémentine			●			●	
Coing				●	●		
Figue		●			●		
Fraise		●			●		
Framboise			●			●	
Groseille				●			●
Kiwi	●				●		
Mangue		●			●		
Marron/ Châtaigne		●			●		
Melon/ Pastèque		●			●		
Mûre			●			●	
Myrtille			●			●	
Nectarine	●				●		
Orange/ Kumquat				●		●	
Pêche		●			●		
Poire		●			●		
Pomelo/ Pamplemousse				●			●
Pomme				●		●	
Potiron/ Potimarron		●			●		
Prune				●		●	
Raisin			●			●	
Rhubarbe		●					●
Sureau		●			●		
Tomate		●				●	



A. LANNERETTONE

La bassine à confiture

En cuivre rouge, elle est non seulement particulièrement belle, mais elle assure une cuisson parfaitement régulière, notamment si elle est lourde et pourvue d'un fond épais. Elle doit être non étamée, car l'acidité des fruits attaque l'étain.

Nettoyez-la avant chaque utilisation en employant du gros sel et du vinaigre. N'y laissez jamais séjourner des fruits. Vous pouvez préférer une bassine émaillée, plus pratique quand les fruits doivent macérer dans du sucre pendant quelques heures avant la cuisson. Vous pourrez ainsi les mettre directement et éviter le transvasement de la terrine à la bassine. Une cocotte ou une large sauteuse à fond épais conviennent également. En ce qui concerne l'entretien, la simplicité est de mise, car la confiture n'est jamais grasse. Si elle brûle – ce qui arrive parfois, malheureusement –, remplissez la bassine ou la cocotte d'eau et laissez-la de côté quelques heures. Le sucre sera alors dissous et l'ustensile pourra être nettoyé d'un simple coup d'éponge.

Vous pouvez avoir recours au sucre pour confiture ou au gélifiant pour confiture ; lorsque ce dernier est à base d'algues, il ne donne pas de goût spécifique à la confiture et lui permet de prendre en quelques minutes. Mais vous pouvez aussi ajouter un jus de citron et quelques pommes (ou des épluchures et des pépins de pomme ou de coing enfermés dans un nouet de mousseline) en début de cuisson. Le résultat sera parfait.

Les confitures

Utilisez des fruits ou légumes entiers ou en morceaux. La cuisson se fait en deux temps : les fruits et le sucre commencent par dégager une forte évaporation ; dès que ce phénomène s'est arrêté, la cuisson se poursuit très rapidement et vous devez la surveiller comme du lait sur le feu, en remuant régulièrement pour éviter que la confiture n'attache au fond de la bassine. Les impuretés remontent alors à la surface, formant une mousse plus ou moins abondante. C'est ce qu'on appelle l'écume. Écumez toujours en fin de cuisson, avant la mise en pots, à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère à soupe en métal.

Petite astuce : si vous ajoutez une noix de beurre frais à la confiture, l'écume s'éliminera comme par magie.

S'il y a trop de jus, comme c'est souvent le cas pour les prunes, ou si les fruits sont fragiles, comme les cerises, égouttez les fruits, répartissez-les dans les bocaux et poursuivez la cuisson du sirop jusqu'au degré de concentration voulu. Ce procédé a l'avantage de préserver au mieux la saveur des ingrédients.

À savoir!

Conservez les confitures dans un endroit frais, sombre et sec.



A. LANNERETONNE

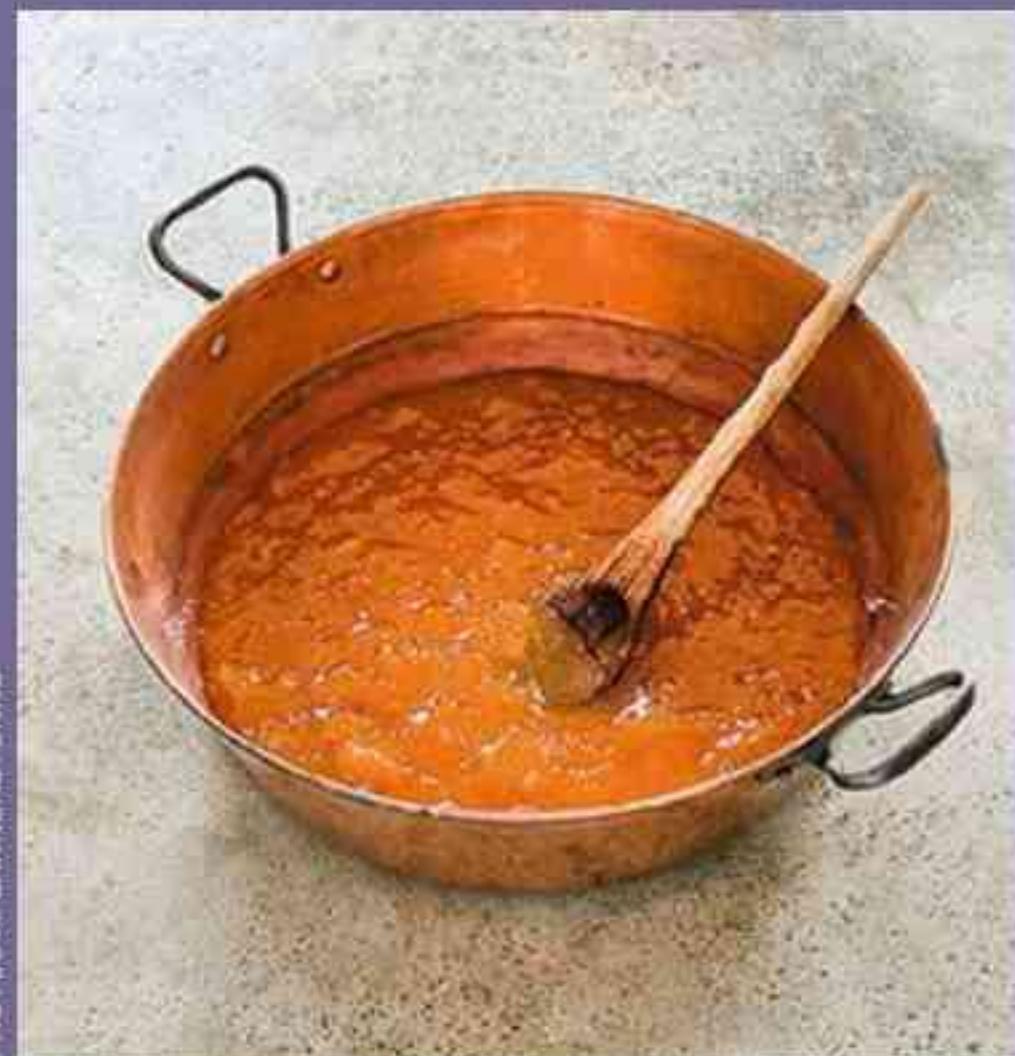
Les gelées

Ce sont les plus délicates des confitures, car elles n'ont en fait conservé des fruits que leurs sucs parfumés. Les gelées les plus faciles à réussir sont celles aux fruits suffisamment acides, et donc riches en pectine. Les groseilles viennent en tête du palmarès, suivies de très près par les coings, les pommes et les agrumes. Tous les autres fruits doivent être mélangés avec des pommes (elles sont les plus adaptées, car leur goût est assez neutre), des coings, des groseilles (mais gare à la couleur!) ou des gélifiants, afin de prendre en gelée. Pour la réalisation, l'extracteur de jus est l'outil le plus adapté. À défaut, il suffit de faire éclater les groseilles à feu vif pendant quelques minutes ou de cuire coings, pommes ou oranges à l'eau, puis de les égoutter en filtrant le

jas à travers un tamis fin. Mesurez le jus obtenu et faites-le bouillir avec son poids de sucre jusqu'à la prise en gelée. Mettez immédiatement la préparation en pots et attendez le refroidissement complet pour fermer les récipients. Puis dégustez ces délicieuses préparations !

La mise en pots

Préparez le nombre de pots nécessaires et le matériel qui servira à les couvrir. Pots et couvercles doivent, bien sûr, être d'une propreté irréprochable. L'idéal est de les ébouillanter, puis de les retourner sur un torchon parfaitement propre qui absorbera l'humidité durant la cuisson des confitures. Ne les essuyez pas, pour éviter que des peluches de coton ne s'y accrochent. Vous pouvez aussi préférer les passer dans le lave-vaisselle préalablement vidé et nettoyé. C'est la solution

Les confitures

1) Écumez et remuez la confiture à l'aide d'une cuillère en bois.



2) Mettez en pots stérilisés quand elle est encore très chaude.



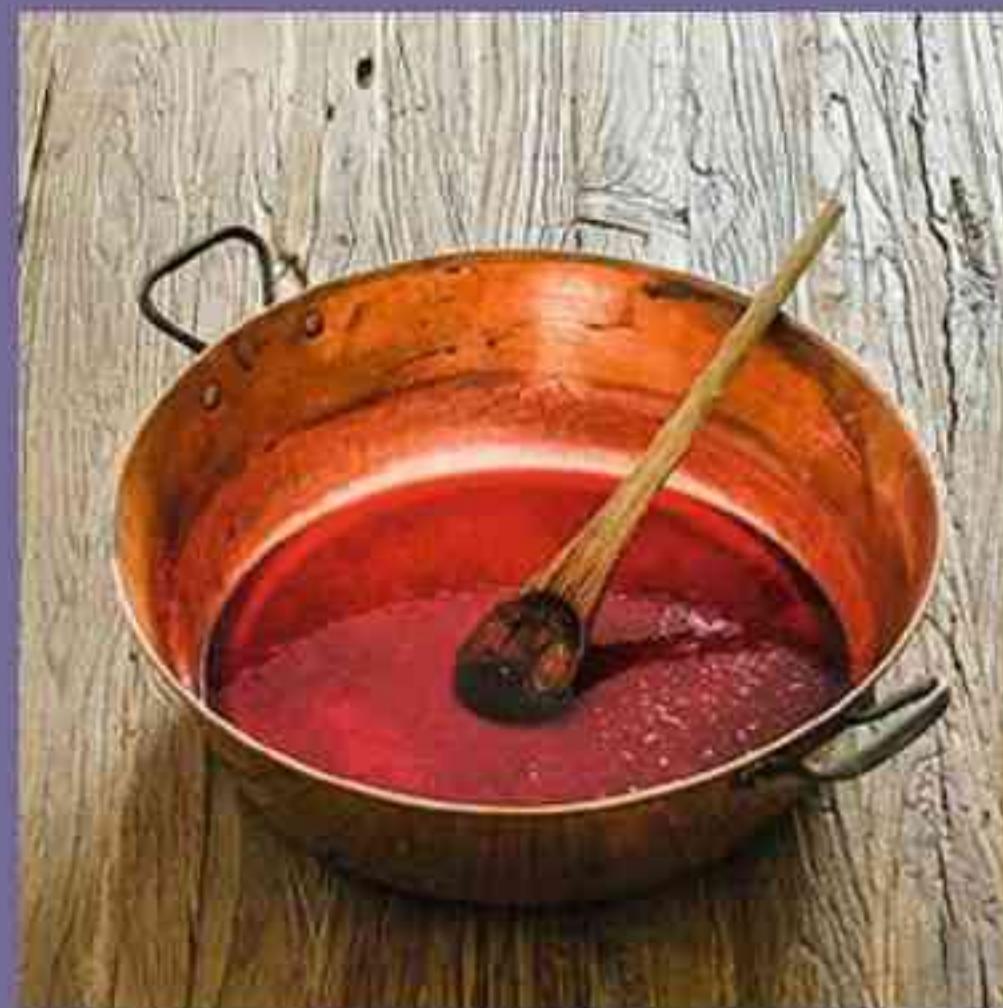
3) Versez la paraffine. Fermez avec un carré de Cellophane.

PHOTOS A. LANNERETONNE

Les gelées



1) Faites éclater les cassis à feu vif pendant quelques minutes.



2) Ajoutez le même poids de sucre que de jus obtenu. Mélangez.



3) Vérifiez la prise en gelée et mettez en pots. Laissez refroidir. Fermez.

PHOTOS A. LANNERET/ONNE

la plus simple. Avant de verser la confiture dans les pots, pensez à bien la remuer, afin d'éviter la formation d'une mince pellicule en surface.

À l'aide d'un entonnoir à large embouchure et d'une petite louche, remplissez-les jusqu'à ras bord de confiture très chaude. En refroidissant, le volume de la confiture va diminuer. Laissez la confiture reposer 10 minutes avant de la verser dans les pots, si les fruits sont en morceaux. Cela permettra à ces derniers d'être bien répartis et de ne pas remonter en surface. Enfin, essuyez les bords avec un linge humide, puis fermez les pots selon la méthode choisie.

Fermer les pots à chaud

Lorsque vous fermez vos pots à chaud, il est impératif que les confitures soient couvertes dès la cuisson terminée.

- Avec un couvercle à vis : remplissez chaque pot à ras bord. Vissez le couvercle

très fermement. Retournez aussitôt le pot. Ensuite, laissez-le reposer environ 5 minutes (ou jusqu'à refroidissement) sur son couvercle, puis remettez-le à l'endroit pour le stocker. La confiture très chaude va ainsi le stériliser.

- Avec des carrés de Cellophane : humectez une face des carrés de Cellophane à l'aide d'une éponge humide. Placez-en le côté sec sur le pot que vous venez de remplir de confiture, la plus chaude possible, en tirant les bords pour le faire adhérer. Maintenez-le avec un élastique.

Un thermomètre à sucre

Gradué de 80 à 200 °C, il est vraiment très pratique pour contrôler la température de cuisson du sirop de sucre. Il n'y a pas besoin de le laisser tremper dans la bassine à confiture jusqu'à ce qu'elle atteigne la température requise de 105 °C. Fragile, il doit surtout être immergé dans de l'eau chaude avant d'entrer en contact avec le sirop bouillant. Pour le nettoyer, plongez-le tout simplement dans de l'eau chaude juste après l'utilisation, essuyez-le avec soin et rangez-le ensuite debout dans sa boîte d'origine.

Quelques astuces pour réussir vos confitures

1 Comptez entre 750 grammes et 1 kilogramme de sucre par kilogramme de fruits préparés. En fin de cuisson, la teneur en sucre doit être de 65 % au moins pour éviter toute potentielle moisissure.

2 Si la confiture ne « prend » pas, c'est parce que les fruits utilisés ne contiennent pas assez de pectine. Inutile alors de poursuivre la cuisson indéfiniment. Laissez refroidir, puis faites recuire le lendemain en y ajoutant soit quelques pelures et pépins de pomme enfermés dans un nouet de mousseline, soit du jus de groseille.

3 Si vos confitures sont cristallisées, c'est probablement parce que les fruits manquent d'acidité. Faites-les recuire quelques instants avec un filet de citron ou 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre pour 500 grammes de fruits. Il est possible aussi que les confitures soient trop cuites, donc trop sucrées. Versez alors un peu d'eau bouillante sur la surface, laissez le sucre fondre rapidement, puis mélangez bien le tout.

4 Si vous constatez une fermentation alcoolique, se manifestant par de petites bulles de gaz qui font parfois déborder le contenu du pot, la confiture est hélas immangeable. Il est vraisemblable qu'elle manque de cuisson.

PHOTO DE DROITE : BRENT HOFACKER / SHUTTERSTOCK





A. LANNERETTONE

À savoir !

Bien qu'elle rende les confitures plus sensibles à l'humidité, la Cellophane permet d'ouvrir plus facilement les pots au moment tant attendu de la dégustation.

Fermer les pots à froid

La fermeture doit être effectuée après complet refroidissement des pots, soit 12 à 24 heures au maximum après la cuisson.

• **Avec de la paraffine** : cassez un bloc de paraffine en morceaux (ou utilisez des restes de bougies blanches non parfumées). Faites-les fondre à feu très doux ou au bain-marie dans une casserole ou, mieux encore, dans une boîte de conserve vide, que vous aurez soigneusement lavée et séchée (cela vous évitera un lavage fastidieux de votre casserole). Versez la paraffine, chaude mais non bouillante, sur la confiture complètement refroidie, en une couche de 3 millimètres environ.

En refroidissant, la paraffine se solidifie, formant un bouchon totalement hermétique. Couvrez les pots d'une coiffe en Cellophane ou en tissu pour les protéger de la poussière et des insectes. Au moment de la dégustation, il suffit de faire basculer le disque de paraffine

en vous aidant d'un petit couteau ou en appuyant légèrement avec le doigt. Nettoyez et conservez ces disques de paraffine. Ils pourront servir plusieurs fois : il vous suffira de les faire fondre à nouveau et de répéter l'opération.

- **Avec du papier** : découpez des ronds de papier sulfurisé ou de Cellophane, du même diamètre que les pots (vous en trouverez aussi pré découpés dans le commerce). Trempez-les dans de l'eau-de-vie ou du rhum. Placez le côté alcoolisé sur la confiture pour assurer une meilleure conservation. Recouvrez le pot d'un carré de Cellophane humecté sur une seule face, en plaçant le côté sec au contact du récipient. Faites bien adhérer sur les bords et maintenez la Cellophane avec un élastique.

Un an de conservation

Après avoir étiqueté les pots en notant la nature du fruit et la date de fabrication, vient le moment de les aligner dans un endroit sombre (pour préserver les vitamines), sec et frais. Les imposantes armoires de nos grands-mères, dans des maisons à peine chauffées, étaient parfaitement adaptées pour conserver les confitures pendant une année. Une

Le test de cuisson

Dès que la confiture atteint la température de 105 °C, elle est cuite. Pour vérifier sa parfaite consistance, versez une goutte de sirop sur une assiette très froide (l'idéal est de la réserver 15 minutes au congélateur). En refroidissant, cette goutte se fige. Ce test est à répéter plusieurs fois, car il ne faut pas manquer le moment crucial de la prise en gelée. C'est le seul point délicat dans la fabrication des confitures maison. Mais l'expérience aidant, vous repérerez rapidement le juste degré de cuisson.

Les sirops

PHOTOS A. LAMBERTOTTE



1) Coupez l'ananas. Préparez son poids de sucre. Mixez les dés.



2) Faites bouillir la pulpe obtenue. Filtrez et laissez reposer 24 heures.



3) Faites bouillir le jus et le sucre en remuant. Laissez refroidir.

cave bien ventilée est également idéale. À défaut, il y a certainement un coin de la cuisine, loin du four ou de la table de cuisson, où vous pourrez stocker vos confitures **au frais et au sec** (entre 5 et 15 °C). Le réfrigérateur est aussi une bonne solution si vous n'avez que quelques pots à entreposer.

Les confitures se **congèlent** parfaitement dans des récipients adaptés. La conservation est alors plus longue. Il suffit ensuite de laisser décongeler lentement la confiture à température ambiante et de la déguster assez rapidement.

Les sirops

Les sirops de fruits frais préparés à la maison ont l'avantage d'être à la fois très faciles à réussir et remarquablement aromatiques. Ils parfumeront délicieusement vos cocktails alcoolisés, glaces et sorbets, salades de fruits, fromage

blanc, gâteau de riz ou semoule au lait. Consommés en boissons, ils doivent être dilués dans 6 à 8 fois leur volume d'eau fraîche pour être désaltérants.

Pour une bonne **conservation des sirops**, leur degré de concentration en sucre correspond à une densité de 1,285. Cette densité est obtenue en utilisant 850 grammes de sucre en poudre pour 50 centilitres de jus de fruits. Versez le tout dans une casserole à fond épais, portez à ébullition, puis laissez bouillir 30 secondes (2 minutes si vous n'utilisez que 800 grammes de sucre). Écumez, puis mettez en bouteille préalablement ébouillantée et séchée. Fermez hermétiquement avec un bouchon en liège également ébouillanté. Conservez au frais et à l'abri de la lumière. En ce qui concerne les **fruits au sirop**, ce n'est pas le sucre qui sert d'agent de conservation, mais bien la stérilisation des bocaux.



C. HOCHET / RUSTICA

À savoir !

Pensez à bien-raceler le blanc des écorces d'agrumes – que vous aurez choisis bio pour réaliser vos fruits confits –, afin d'éviter que le résultat final ne soit trop amer.

Les fruits et les fleurs au sucre

Le sucre permet également de confire les fruits entiers ou en morceaux, de réaliser de succulentes pâtes de fruits, ainsi que de cristalliser les fleurs pour décorer joliment vos desserts.

Fruits confits

Plongés par passages successifs dans des bains de sirop de plus en plus concentrés, les fruits voient le sirop se substituer peu à peu à leur eau de végétation. C'est cette opération qui assure la conservation des fruits. Les sirops, dosés en fonction de l'espèce et de la taille des fruits, doivent être chauffés à des températures précises afin de ne pas cristalliser ni caraméliser. La durée du confisage dépend de la texture plus

ou moins aqueuse des fruits et de leur calibre. Ils se conservent jusqu'à 6 mois dans un contenant hermétiquement fermé placé à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Pâtes de fruits

Elles se réalisent à base de pulpe de fruits, de sucre et de pectine si les fruits en contiennent peu (voir tableau p. 41). Procurez-vous des fruits bio afin de garder leur peau. Essuyez-les, coupez-les, retirez pépins et trognons et cuisez les morceaux dans une casserole avec 20 cl d'eau. Quand ils sont mous, passez-les au moulin à légumes. Ajoutez leur poids de sucre. Faites bouillir en remuant jusqu'à obtenir une pâte brune. Couvrez la pâte étalée d'un torchon. Laissez sécher 3 à 4 semaines.

Cette friandise peut être conservée de 3 à 4 mois dans un contenant hermétiquement fermé installé à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Fleurs cristallisées

Trempez les fleurs cristallisées, entières ou détaillées en pétales, 30 secondes dans de l'eau très froide, puis égouttées et séchées sur du papier absorbant. Enrobez-les ensuite de gomme arabique (gomme d'acacia vendue en pharmacie) diluée, puis de sucre en poudre extrafin avant de les laisser sécher entre 6 et 8 heures dans un endroit chaud et sec. Gourmandises aussi délicieuses que décoratives, les fleurs cristallisées se conserveront de 3 à 4 semaines dans une boîte hermétique, à l'abri de la chaleur et dans un endroit sombre.

Nos recettes fruits et légumes

Abricots

Les abricots se récoltent entre mi-juin et fin juillet, en France. Ceux que l'on trouve sur les étals de mars à septembre sont cultivés en Espagne, Italie, Grèce et Tunisie. Transportés en chambre froide, ils sont par conséquent nettement moins parfumés que les abricots de proximité. Choisissez-les colorés et souples sous les doigts.



E. BRENNER / RUSTICA

L'abricot mûr doit être assez moelleux, mais sans être mou.

Abricots congelés

Rincez et essuyez les abricots. Ouvrez-les et dénoyautez-les. Disposez-les sur un plateau tapissé d'une feuille d'aluminium. Faites-les durcir 3 heures au congélateur. Rangez-les ensuite dans des boîtes rigides ou mettez-les en sachets et placez au congélateur.

• **Vous pouvez également procéder ainsi :** alternez dans des boîtes rigides des couches d'oreillons d'abricots (1 kg), de sucre en poudre (100 g), en ajoutant le jus de 1 citron.

• **Utilisation :** les abricots congelés destinés à la cuisson ne nécessitent pas de décongélation préalable.

Pour confectionner une succulente salade de fruits, laissez-les simplement décongeler au réfrigérateur.

Abricots séchés

1) Préchauffez le four à 45 °C (th. 1-2). Rincez et essuyez les abricots. Ouvrez-les et dénoyautez-les. Puis, placez les oreillons, la peau vers le bas, sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez-les 12 heures, et retirez-les du four. Laissez reposer 12 heures.

2) Préchauffez le four à 60 °C (th. 2). Réenfournez les abricots pendant 12 heures. Retirez-les du four et laissez reposer 12 heures supplémentaires.

3) Préchauffez le four à 80 °C (th. 2-3). Enfournez les abricots 1 heure, la porte entrouverte s'il n'est pas à chaleur tournante. Laissez-les refroidir 8 heures. Stockez-les dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière et au frais.

Abricots sous vide

Rincez et essuyez les abricots. Ouvrez-les et dénoyautez-les. Rangez-les bien soit dans des boîtes rigides, soit dans des sachets spécialement élaborés pour la conservation sous vide. Faites le vide dans les contenants, en suivant les indications spécifiées sur la notice de l'appareil. Réservez au réfrigérateur ou, si vous préférez, au congélateur.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	1 ou 2 jours	À température ambiante
En clayette	OUI	3 ou 4 jours	Dans une pièce fraîche, comme une cave ventilée
Réfrigération	OUI	5 à 7 jours	En sac plastique perforé, dans le bac à légumes
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	OUI	6 mois	
Mise sous vide	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Mise sous vide + réfrigération : 10 à 14 jours Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois 	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	1 à 2 ans	
Au vinaigre	OUI	2 à 6 mois	
Au sucre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Coulis frais : 3 jours au réfrigérateur ; 8 mois au congélateur Coulis stérilisé : 1 an Confitures et gelées : 1 an 	
Fumage	NON		

Ail

L'ail nouveau se récolte en juin et juillet. Il est plus doux que l'ail sec. Si ce dernier est disponible toute l'année, mieux vaut se le procurer le plus tôt possible en saison pour la conservation. S'il est sec, il faut supprimer le germe central des gousses. Si les germes percent les gousses, l'ail est trop vieux pour être conservé.



A. LANNERET/ONNE

Une tête d'ail bien renflée, aux gousses fermes, sans germe.

Ail congelé

Pelez et coupez en deux les gousses d'ail, puis dégermez-les s'il s'agit d'ail sec. Hachez-les grossièrement au robot ménager, puis étalez-les à plat sur un plateau tapissé de papier d'aluminium.

Faites-les durcir pendant 1 heure

au congélateur. Rangez ensuite l'ail dans des boîtes rigides ou des sachets et conservez-les au congélateur.

Ail séché en poudre

- 1) Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Dégermez-les et émincez-les en fines lamelles. Puis étalez-les bien sur le plateau du micro-ondes tapissé de papier absorbant. Chauffez durant 1 minute à puissance maximale.
- 2) Ouvrez ensuite la porte du four, laissez reposer 5 minutes pour évacuer l'humidité, puis recommencez ces opérations jusqu'à ce que les lamelles d'ail soient bien sèches et cassantes, mais sans présenter de coloration.
- 3) Laissez complètement refroidir dans un endroit sec, puis réduisez en poudre à l'aide d'un robot ménager. Réservez dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière et dans un endroit sec.

Ail sous vide

Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux, puis dégermez-les s'il s'agit d'ail sec. **Hachez-les grossièrement au robot ménager, étalez-les ensuite bien à plat sur un plateau tapissé de papier d'aluminium.** Disposez-les ensuite soit dans des boîtes rigides, soit dans des sachets spécialement conçus pour la conservation sous vide. Faites le vide dans les contenants en suivant bien les indications spécifiées sur la notice de l'appareil de mise sous vide. Enfin, réservez au congélateur.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Ail blanc : 6 mois • Ail rose : 10 mois 	Les gousses doivent être bien sèches et les têtes suspendues en bottes dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière
En clayette	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Ail blanc : 6 mois • Ail rose : 10 mois 	Les gousses doivent être bien sèches et les têtes étalées à plat dans un endroit froid (entre 5 et 10 °C), sec et sombre
Réfrigération	OUI	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> • Ne concerne que l'ail nouveau fraîchement récolté • Placé dans le bac à légumes
Congélation	OUI	1 an	
Séchage	OUI	6 mois	Ne concerne pas l'ail nouveau, qui est trop humide
Mise sous vide	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Mise sous vide + congélation : 2 ans 	
Stérilisation	NON		
Au sel	OUI	3 mois	
À l'huile	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Purée d'ail confit : 15 jours au réfrigérateur • 2 mois 	À conserver au réfrigérateur après ouverture du bocal
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	1 an	
Au sucre	NON		
Fumage	NON	9 mois à 1 an	<ul style="list-style-type: none"> • On trouve de l'ail fumé dans le commerce (le plus renommé est celui d'Arleux, fumé à la tourbe), mais le fumage maison n'est pas du tout recommandé • À conserver bien à l'abri de la lumière, dans un endroit sec et qui reste assez frais

Artichauts

Récolté entre les mois de mai et d'octobre, il compte deux variétés principales : 'Camus de Bretagne' et 'Violet de Provence'. S'il est destiné à la conservation, il doit être choisi lourd et ferme, avec des feuilles bien serrées et sans taches noires. L'artichaut se conserve cru, car une fois cuit, il s'oxyde rapidement.

Fonds d'artichauts congelés sous vide

Après avoir fait durcir les fonds d'artichauts au congélateur (recette ci-contre), disposez-les en sachets conçus pour la conservation sous vide. Faites le vide selon les indications spécifiées sur la notice de l'appareil de mise sous vide. Réservez ensuite dans votre congélateur.

L'artichaut 'Violet de Provence' se fait aussi appeler « poivrade ».



• **Utilisation** : les fonds d'artichauts congelés destinés à la cuisson n'ont pas besoin de décongélation.

Fonds d'artichauts congelés

Plongez les artichauts entiers durant 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée et citronnée. Passez-les sous l'eau froide et dégarez les fonds. Posez-les sur un plateau en les espacant. Faites durcir 3 heures au congélateur. Mettez-les ensuite en sachets. Glissez-les au congélateur.

• **Utilisation** : les fonds d'artichauts congelés destinés à la cuisson n'ont pas besoin de décongélation préalable. Ils permettent de préparer nombre de recettes saines et délicieuses.

Turner les artichauts

« Tourner » les artichauts consiste à les parer pour ne garder que les fonds. Coupez leur queue au ras du bulbe, retirez toutes les feuilles, puis le foin. Avec un petit couteau pointu, supprimez ensuite la chair dure autour des fonds, pour obtenir des petites soucoupes concaves. Plongez-les immédiatement dans de l'eau citronnée, afin de les empêcher à coup sûr de noircir.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	3 jours	Dans une pièce fraîche et sombre, les queues plongées dans un saladier d'eau très légèrement sucrée, à température ambiante
En clayette	OUI	Le plus court possible après la récolte	
Réfrigération	NON		Ce mode de conservation est à proscrire : les artichauts craignent les températures inférieures à 10 °C
Congélation	OUI	9 mois	Exclusivement pour les fonds d'artichauts, pas pour les feuilles
Séchage	OUI	6 mois	Exclusivement pour les fonds d'artichauts, pas pour les feuilles
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : 19 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	OUI	6 mois	
À l'huile	OUI	6 mois	
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	NON		
Fumage	NON	9 mois à 1 an	

Fonds d'artichauts séchés

- 1) Plongez les artichauts entiers 10 minutes dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Passez-les sous l'eau froide et dégagez les fonds.
- 2) Placez-les sur une grille et séchez-les 12 heures dans le four préchauffé à 60 °C (th. 2) en les retournant à mi-séchage : ils doivent être très durs.

- 3) Après les avoir bien refroidis, placez-les dans des boîtes parfaitement hermétiques et réservez-les ensuite bien au sec et à l'abri de la lumière.
- 4) Avant de les consommer, mettez-les à tremper 12 heures dans un saladier d'eau tiède de grand volume, égouttez-les, puis utilisez-les en cuisine comme des fonds d'artichauts frais.

Aubergines

L'aubergine existe sous de multiples formes et couleurs. La plus cultivée en France est la violette longue, unie ou tigrée de blanc. Récoltée d'avril à octobre, l'aubergine doit être choisie jeune, ferme et gonflée, avec une peau lisse, brillante non abîmée. Enfin, les sépales doivent être bien verts, épineux, et adhérer à la peau du fruit.



A. LAMERETONNE

L'aubergine est un grand classique des ratatouilles estivales.

Aubergines congelées

Rincez et essuyez les aubergines. Coupez-les en rondelles de 1 centimètre d'épaisseur et enlevez les extrémités. Plongez-les 4 minutes dans un saladier d'eau bouillante additionnée du jus de 1 citron. Égouttez-les avec soin et faites-les refroidir sur un linge propre. Après refroidissement, placez-les sur un plateau en les espaçant. Puis faites-

les durcir 3 heures au congélateur. Rangez-les dans des boîtes et placez-les ensuite dans votre congélateur.

• **Utilisation** : les aubergines congelées destinées à la cuisson ne nécessitent pas de décongélation préalable.

Aubergines sous vide

• **Au réfrigérateur** : disposez toutes les aubergines dans des boîtes rigides spéciales conservation sous vide. Puis faites le vide selon les indications spécifiées sur la notice de l'appareil. Réservez dans le bac à légumes.

• **Au congélateur** : rincez et séchez les aubergines. Coupez-les en rondelles d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Plongez-les 4 minutes dans de l'eau bouillante avec le jus de 1 citron frais. Égouttez-les avec soin, et laissez-les refroidir sur un linge. Placez-les ensuite sur un plateau en les espaçant les unes des autres. Faites-les durcir 3 heures au congélateur. Enfin, mettez-les dans des sachets spécialement conçus pour la conservation sous vide. Faites le vide en suivant scrupuleusement la notice de votre appareil. Il ne vous reste plus qu'à les glisser au congélateur.

• **Utilisation** : les aubergines congelées et mises sous vide destinées à la cuisson n'ont pas besoin d'être préalablement décongelées.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	Le plus court possible, car leur peau se fripe très rapidement	
En clayette	OUI	Le moins longtemps possible après la cueillette	
Réfrigération	OUI	3 ou 4 jours	Dans le bac à légumes
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	OUI	6 mois	
Mise sous vide	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Mise sous vide + réfrigération : 6 à 8 jours • Mise sous vide + congélation : 18 mois • Aubergines fumées : 3 mois 	
Stérilisation	NON	1 an	
Au sel	NON	6 mois	
À l'huile	OUI	6 mois	
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	OUI	6 mois	
Fumage	OUI		Au réfrigérateur

Aubergines séchées

- 1) Rincez et essuyez les aubergines. Découpez-les en tranches d'environ 1,5 centimètre d'épaisseur.
- 2) Enfilez-les sur une ficelle de cuisine. Plongez-les 2 minutes dans un saladier d'eau bouillante salée. Comptez 30 g

de sel par litre d'eau. Égouttez-les, puis suspendez-les pendant 3 jours en plein soleil, à l'abri d'éventuelles averses.

- 3) Lorsque vous voulez les consommer, plongez les tranches d'aubergines séchées 5 minutes dans un saladier d'eau tiède avant de les faire cuire.

Brocolis

Cousin du chou-fleur, le brocoli est récolté de juin à novembre, suivant les variétés. À l'achat, ses feuilles doivent être bien fermées et regroupées en bouquets à cuire rapidement pour qu'ils restent croquants. La stérilisation est donc déconseillée. Les tiges se consomment et se conservent comme des asperges.



Brocolis congelés

Ébouillantez les bouquets de brocolis 2 minutes. Passez-les sous l'eau froide, puis mettez-les à égoutter sur un linge. Placez les brocolis sur un plateau en les espaçant suffisamment les uns des autres. Faites-les ensuite durcir durant 3 heures au congélateur, puis rangez-les dans des boîtes hermétiques et glissez-les au congélateur.

- **Utilisation :** les bouquets de brocolis congelés destinés à la cuisson n'ont pas besoin de décongélation préalable.

Brocolis congelés sous vide

Après avoir fait durcir les brocolis au congélateur (voir ci-dessus), rangez-les dans des sachets spécialement conçus pour la conservation sous vide. Faites le vide selon les indications portées sur la notice de l'appareil de mise sous vide. Réservez au congélateur.

- **Utilisation :** les brocolis congelés sous vide et destinés à des recettes impliquant une cuisson ne nécessitent pas d'être décongelés préalablement.

Ne consommez jamais des fleurs de brocolis qui ont déjà jauni.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	24 heures au maximum	Les fleurs s'épanouissent et jaunissent très vite lorsqu'elles sont à l'air libre
En clayette	OUI	1 ou 2 jours	
Réfrigération	OUI	2 jours	Dans le bac à légumes, enveloppé dans un linge
Congélation	OUI	9 mois	
Séchage	NON		
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : 19 mois	
Stérilisation	NON		
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	3 mois	
Au sucre	NON		
Fumage	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • 15 jours • Fumage + mise sous vide : 3 mois 	Au réfrigérateur

Brocolis fumés

- 1) Rincez les bouquets de brocolis.
- 2) Répartissez-les sur une grille. Veillez à ce qu'ils ne se chevauchent pas.
- 3) Placez la grille dans le fumoir à 90 °C.
- 4) Après 60 à 90 minutes de fumage, vérifiez la fumaison ; poursuivez durant 30 minutes si cela est nécessaire.

Les bienfaits santé du brocoli

Véritable partenaire santé, le brocoli est particulièrement riche en potassium et en vitamine B. Il contient aussi des fibres, les indispensables vitamines C et K, ainsi que de la lutéine, de la zéaxanthine et du sulforaphane. Congelé, il gardera un maximum de ses apports nutritifs.

Cassis

Le cassis mûrit en juillet et en août. Choisissez des baies fermes et bien colorées, brillantes, non fripées et exemptes de moisissures. Manipulez-les avec précaution et ne les faites pas tremper. L'idéal est de les préparer le jour de l'achat, mais vous pouvez les réserver dans le bac à légumes du réfrigérateur jusqu'au lendemain.



Cassis séchés

1) Rincez, puis égarez les baies de cassis. Égouttez-les délicatement.
2) Préchauffez le four à 60 °C (th. 2). Placez-les côté à côté sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et faites-les sécher durant 6 à 8 heures au four en les retournant à mi-séchage.
3) Laissez-les reposer durant 12 heures à température ambiante, puis rangez-les dans des boîtes bien hermétiques. Réservez-les dans un endroit situé à l'abri de la lumière et de l'humidité. Dégustez-les séchés tels quels : c'est une délicieuse friandise très acidulée.

Cassis congelés

Rincez les cassis. Séchez-les délicatement sur du papier absorbant, puis égarez-les. Placez-les ensuite sur un plateau en les espaçant. Faites-les durcir 3 heures au congélateur. Rangez-les pour finir dans des boîtes rigides et glissez-les au congélateur.

• **Utilisation :** pour toutes les confitures, gelées et chutneys, les cassis n'ont pas besoin de décongélation préalable. Si vous voulez faire des salades de fruits, laissez-les décongeler au réfrigérateur durant 5 heures, étalés sur une assiette en une seule couche, ou alors pendant 5 minutes au micro-ondes.

Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	48 heures	
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	OUI	6 mois	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	Ces baies sont trop fragiles pour être conservées sous vide au réfrigérateur
Stérilisation	NON		Conserver les cassis au naturel n'est pas vraiment recommandé, car le résultat est assez décevant
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	2 à 3 ans	
Au vinaigre	OUI	5 mois	
Au sucre	OUI	• Pâte de cassis : 3 à 4 mois • Gelée : 1 an	
Fumage	NON		

Cassis congelés sous vide

Après avoir fait durcir les cassis (voir recette), rangez-les dans des boîtes rigides conçues pour la conservation sous vide. Faites le vide en suivant bien les indications de l'appareil de mise sous vide et glissez-les au congélateur.

• **Utilisation** : pour les confitures, gelées, chutneys et smoothies aux fruits rouges, les cassis ne nécessitent pas de décongélation préalable. Pour les salades de fruits, laissez-les en revanche décongeler partiellement au réfrigérateur quelques heures.

Céleri-branche

Le céleri-branche est récolté de fin juin à février, mais il est disponible toute l'année. Choisissez-le avec des feuilles bien vertes sur les branches extérieures et encore jaunes vers le cœur. Les côtes doivent être brillantes et cassantes, et le pied lourd et dense. Avant d'être utilisées, les côtes doivent toujours être effilées.

Tiges, graines et feuilles : tout est comestible dans le céleri-branche !

Feuilles de céleri-branche salées

Rincez et essorez les feuilles de céleri. Ciselez-les finement, puis répartissez-les dans un bocal ébouillanté et séché, au préalable. Alternez avec de fines couches de gros sel. Remplissez à ras bord. Prévoyez 1 cuillerée à soupe

de sel pour 4 cuillerées à soupe de feuilles de céleri ciselées. Laissez macérer 2 semaines et réservez dans la porte du réfrigérateur. Avant de les consommer, rincez-les à l'eau froide pour les dessaler ou utilisez-les telles quelles, sans saler la préparation.

Feuilles de céleri-branche séchées

Faites un bouquet pour lier les tiges. Couvrez-le d'un sac en papier percé de trous (n'utilisez pas de plastique). Suspendez-le durant 2 à 3 semaines dans un endroit sec, aéré et sombre. Quand les feuilles s'émettent, frottez le bouquet entre vos mains. Réduisez les feuilles en poudre au mixeur. Conservez-les dans des pots ou dans des bocaux bien fermés. Utilisez-les comme du persil dans vos plats.



A. LANNERETONNE

Ses graines en cuisine

Les graines de céleri ont été longtemps usitées pour préparer le traditionnel « sel de céleri ». Aujourd'hui, on se sert d'un extrait de racine pour fabriquer cet exquis condiment, mais n'hésitez pas à utiliser les graines pour parfumer vos soupes et vos ragoûts.

Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	3 à 4 jours	La base des tiges plongée dans de l'eau froide salée
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	3 à 4 jours	Dans le bac à légumes, enveloppé dans un linge humide et propre
Congélation	NON		Congeler des côtes de céleri crues est à proscrire, car le résultat est décevant
Séchage	OUI	1 an	Uniquement pour les feuilles
Mise sous vide	NON		
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	OUI	1 an	Uniquement pour les feuilles
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	2 ans	
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	OUI	• 15 jours • Fumage + mise sous vide : durant 3 mois	Au réfrigérateur

Côtes de céleri au naturel

Coupez l'extrémité de 2,5 kg de côtes de céleri, effilez-les. Détaillez-les en tronçons, 3 cm plus courts que la hauteur des bocaux. Rincez-les, plongez-les 4 min dans 2 l d'eau bouillante salée. Égouttez-les, refroidissez-les dans l'eau glacée. Égouttez, répartissez-les à la

verticale dans les bocaux ébouillantés et séchés. Pour la saumure, portez 2 l d'eau salée (10 g) à ébullition. Recouvrez-en complètement les côtes. Fermez les bocaux hermétiquement. Stérilisez 1 h, laissez refroidir dans le stérilisateur et reposer 48 h. Stérilisez à nouveau 15 min. Laissez refroidir dans le stérilisateur.

Concombres et cornichons

Récoltés de mai à septembre selon les variétés, les concombres et les cornichons appartiennent tous deux à la famille des Cucurbitacées. Choisissez-les très frais, bien fermes, mais pas trop durs : ils seraient exagérément amers. Et pas trop gros pour les concombres : plus ils grossissent, plus ils contiennent de graines.



Confiture de concombre

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Pour 2 bocaux

- 1 kg de concombres pas trop gros
- 750 g de cassonade
- 1 gousse de vanille

1) Épluchez les concombres. Coupez-les d'abord en quatre dans la longueur, épépinez-les et détaillez-les en petits morceaux. Mettez-les ensuite dans une bassine à confiture ou dans une grande cocotte, en ajoutant la cassonade et la gousse de vanille préalablement fendue en deux à l'aide d'un couteau fin, dans le sens de la longueur.

2) Faites chauffer la préparation à feu doux, en remuant bien, jusqu'à ce que les concombres dégorgent et fassent complètement fondre la cassonade.

3) Poursuivez la cuisson pendant environ 35 minutes à feu moyen, tout en remuant souvent jusqu'à l'obtention d'un sirop. Mélangez et mettez en pots préalablement ébouillantés et séchés. Fermez-les aussitôt et retournez-les jusqu'à complet refroidissement.

Réservez au frais, à l'abri de la lumière.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	24 heures	
En clayette	OUI	2 jours	
Réfrigération	OUI	5 ou 6 jours	Dans le bac à légumes
Congélation	NON		
Séchage	NON		Le séchage du concombre est certes possible, mais il ne présente pas d'intérêt.
Mise sous vide	OUI	Concombre fumé : 5 à 6 mois	
Stérilisation	NON		
Au sel	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Cornichons : 3 mois • Concombres : 6 mois 	
À l'huile	NON		
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Cornichons : 3 mois • Concombres : 6 mois 	
Au sucre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Concombres sucrés salés à la moutarde : 6 mois • Confiture : 1 an 	Uniquement pour le concombre
Fumage	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mois au réfrigérateur • Fumage + mise sous vide : 5 à 6 mois au réfrigérateur • Fumage + congélation : 1 an 	

Courgettes

Sur les étals, on trouve les courgettes cultivées en plein air entre mai et septembre. Choisissez-les très fraîches, pas trop grosses, bien fermes, sans aucune trace de mollesse, la peau exempte de taches et de blessures. Fragiles, elles n'apprécient pas le grand froid et ne doivent pas être congelées, sauf après cuisson.

Confiture de courgettes au gingembre

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Macération : 24 h

Pour 6 pots :

2 kg de petites courgettes pelées en dés

Le jus et les zestes finement râpés de 4 citrons non traités

1,5 kg de sucre cristal

3 clous de girofle

2,5 cm de racine de gingembre fraîchement râpée

+ 100 g de gingembre confit

1) Faites cuire les dés de courgettes 20 minutes à la vapeur. Laissez-les égoutter, puis mettez-les dans un grand saladier en ajoutant le jus des citrons et le sucre. Ajoutez le zeste des citrons, les clous de girofle et le gingembre râpé que vous aurez enfermés serrés en pochon de mousseline. Mélangez, couvrez et laissez macérer 24 heures.

2) Transférez le contenu du saladier dans une bassine à confiture ou dans une cocotte. Faites chauffer à feu doux en remuant jusqu'à dissolution totale du sucre. Incorporez le gingembre confit et montez le feu. Laissez cuire environ 25 minutes à feu vif en remuant souvent



A. LANNERETONNE

jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse. Vérifiez la cuisson : une goutte de confiture versée sur une assiette froide doit figer aussitôt.

3) Mettez dans des pots préalablement stérilisés, ainsi que leurs couvercles. Fermez-les hermétiquement, retournez-les et laissez-les refroidir. Retournez-les de nouveau et réservez-les à l'abri de la lumière, de l'humidité, et au frais.

Les courgettes rondes sont farcies en cuisine (fromage de chèvre, thon...).



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	1 ou 2 jours	
En clayette	OUI	4 ou 5 jours	Dans une pièce ou une cave fraîche et sèche
Réfrigération	OUI	4 ou 5 jours	Dans le bac à légumes
Congélation	NON		La congélation maison, possible, est déconseillée tant elle est délicate
Séchage	NON		Le séchage des courgettes est certes possible, mais ne présente aucun intérêt
Mise sous vide	OUI	Courgettes fumées : 3 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	Stérilisez uniquement des courgettes cuites, soit seules, soit associées à d'autres légumes. En effet, la stérilisation des courgettes crues est décevante : elles ramollissent beaucoup
Au sel	NON		
À l'huile	OUI	6 mois	
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • 15 jours • Fumage + mise sous vide : jusqu'à 3 mois 	Au réfrigérateur

Épinards

Les épinards sont disponibles toute l'année, mais c'est de mars à mai qu'ils sont les plus tendres. Choisissez-les bien frais, avec des feuilles vert foncé, lisses, tendres et charnues. Ne les rincez qu'au moment de les utiliser : mouillé, l'épinard dépérit rapidement. Pour la conservation, optez pour les pousses de printemps.

Les jeunes pousses d'épinard sont délicieuses crues, en salade.



Épinards congelés

Lavez les épinards et jetez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les à la reprise de l'ébullition. Passez-les sous l'eau froide, pressez-les entre les mains afin d'en exprimer

le maximum d'eau. Mettez-les en l'état dans des boîtes rigides ou des sacs, puis glissez-les au congélateur.

• **Utilisation** : destinés à la cuisson, ils n'ont pas besoin de décongélation. Cuisez-les de préférence à l'étouffée.

Épinards congelés sous vide

Procédez comme dans la recette précédente en utilisant des contenants conçus pour la conservation sous vide. Faites le vide selon les indications spécifiées sur la notice de l'appareil et glissez-les au congélateur.

• **Utilisation** : destinés à la cuisson, ils n'ont pas besoin de décongélation. Cuisez-les de préférence à l'étouffée.

Épinards séchés

1) Rincez les feuilles d'épinards avant de les sécher dans un linge. Liez les pédoncules pour former un bouquet. Suspendez-le durant 2 à 3 semaines dans un endroit sec et ombragé à une température minimale de 20 °C. Couvrez-le d'un sac en papier percé de trous (n'utilisez pas de plastique) pour le protéger de la poussière.

2) Rangez les feuilles dans un sachet à congélation hermétiquement fermé, puis réservez-les à l'abri de la lumière, dans un endroit frais, sans humidité.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	2 jours	Dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppés dans un sac en plastique
Congélation	OUI	1 an	
Séchage	OUI	1 an	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	NON		La liqueur belge à la fine amertume, connue sous le nom de « liqueur de chicon », n'est hélas pas réalisable de manière domestique
Au vinaigre	NON		
Au sucre	NON	8 jours	Au réfrigérateur
Fumage	OUI	• 10 jours • Fumage + mise sous vide : jusqu'à 3 mois	Au réfrigérateur
Au saindoux	OUI	Pousses d'épinards conservées à l'ancienne : durant maximum 1 mois au réfrigérateur	

Fenouil

Le «bulbe» de fenouil désigne la base large et charnue des feuilles s'imbriquant les unes dans les autres. Récoltés de juin à octobre, les bulbes de fenouil doivent être choisis très frais, parfaitement blancs et arrondis, fermes, sans aucune tache brune, ni aucune trace de flétrissement ou de meurtrissure.



Les branches et les graines du fenouil sauvage sont aussi comestibles.

Fenouil congelé

Épluchez les fenouils, découpez-les en quartiers et faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Refroidissez sur un linge. Installez-les sur un plateau, espacés les uns des autres. Faites-les durcir 3 heures au congélateur. Mettez-les en sachets et placez au congélateur.
• Utilisation : destinés à la cuisson, ils n'ont pas besoin de décongélation.

Fenouil congelé sous vide

Après avoir fait durcir les bulbes de fenouil (voir la recette précédente), rangez-les dans des boîtes conçues pour la conservation sous vide. Faites le vide selon les indications portées sur la notice de l'appareil de mise sous vide et glissez-les au congélateur.

• Utilisation : les fenouils congelés destinés à la cuisson ne nécessitent pas de décongélation préalable.

Branches de fenouil séchées

1) Faites un bouquet en liant les tiges des branches de fenouil. Suspendez-le 2 à 3 semaines dans un endroit sec, aéré et sombre. Afin de le protéger de la poussière, couvrez-le d'un sac en papier percé de trous (n'employez surtout pas de plastique).

2) Quand les feuilles s'émettent bien, frottez le bouquet entre vos mains, au-dessus d'un linge propre. Mixez les herbes pour les réduire en poudre. Conservez-les dans des bocaux ébouillantés et séchés au préalable.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette	OUI	2 ou 3 jours	
Réfrigération	OUI	4 ou 5 jours	Dans le bac à légumes du réfrigérateur, enfermé dans une boîte hermétique, pour éviter que son arôme, particulièrement prégnant, ne se répande à l'ensemble des aliments dans l'appareil
Congélation	OUI	9 mois	
Séchage	OUI	1 an	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 19 mois	
Stérilisation	NON		
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	2 ans	
Au vinaigre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • Pickles de fenouil : 6 mois • Vinaigre de fenouil : 1 an 	
Au sucre	OUI	6 mois	
Fumage	OUI	<ul style="list-style-type: none"> • 15 jours • Fumage + mise sous vide : maximum 3 mois 	Au réfrigérateur

Fenouil fumé

Rincez et coupez la base des bulbes de fenouil. Coupez-les en deux dans la hauteur. Répartissez-les sur une grille sans qu'ils se chevauchent.

Placez la grille dans le fumoir (90 °C). Après 1 h 30, vérifiez la fumaison ; poursuivez cette opération pendant encore 45 minutes supplémentaires si cela se révèle nécessaire.

Fèves

Produites de mars à juillet, les fèves sont récoltées à trois stades de maturité : petites, précoces et semi-immatures. Les deux premières catégories se congèlent après retrait de leur petite peau. Les fèves totalement matures sèchent sur pied avant d'être ramassées, puis leur séchage est affiné dans un endroit très sec.

Fèves fumées

- 1) Écossez les fèves.
- 2) Répartissez-les sur une grille très fine ou dans un cuit-vapeur.
- 3) Placez cette grille dans le fumoir à une température de 90 °C.
- 4) Après 20 minutes, vérifiez où en est la fumaison. Si nécessaire, poursuivez le fumage 10 minutes.

Les fèves semi-immatures, dites aussi «fèvettes», se mangent crues.



Fèves congelées

Écossez, rincez, ébouillantez les fèves 2 minutes. Passez-les sous l'eau froide et dérobez-les (retirez la petite peau). Placez-les sur un plateau, espacées les unes des autres. Faites durcir 3 heures au congélateur. Mettez-les en sachets. Glissez au congélateur.

• **Utilisation** : les fèves congelées destinées à la cuisson n'ont pas besoin de décongélation préalable.

Fèves séchées

- 1) Laissez totalement mûrir les fèves sur pieds, puis arrachez ces derniers. Prélevez alors les gousses.
- 2) Étalez-les en plein soleil sur un linge placé sur un support éloigné du sol. Faites-les sécher durant plusieurs jours (en les rentrant chaque nuit pour les préserver de l'humidité), jusqu'à ce que les gousses éclatent naturellement.
- 3) Écossez les fèves. Répartissez-les dans des cagettes en carton et laissez parfaire leur séchage 2 ou 3 jours à l'abri de la lumière et de l'humidité. Remuez de temps en temps.
- 4) Conservez-les dans des bocaux ébouillantés, séchés, bien fermés. Pour les déguster, mettez-les à tremper de 8 à 12 heures dans de l'eau froide, puis égouttez-les avant de procéder à leur cuisson (à l'eau ou à la vapeur).

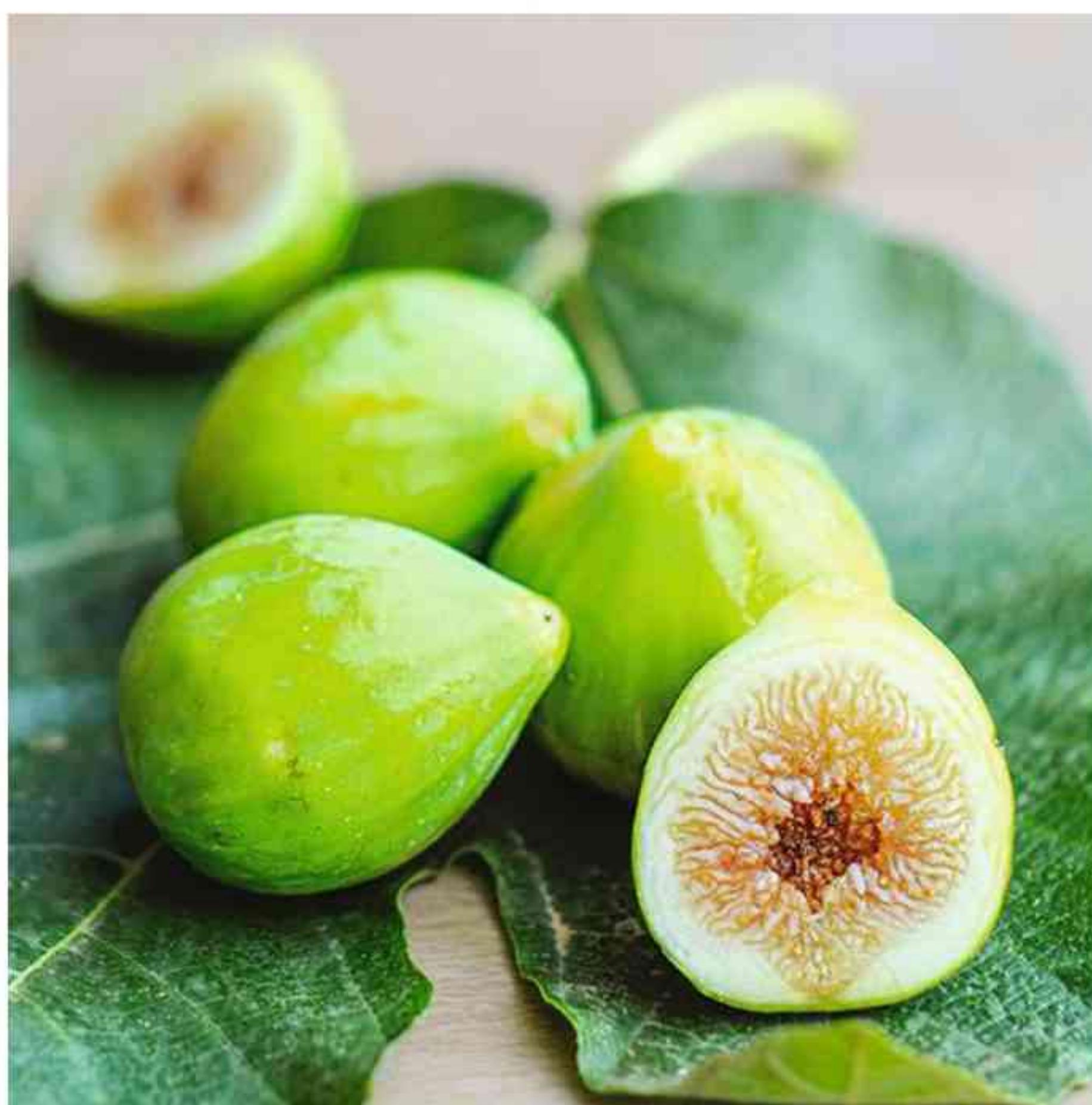


Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette / En silo	NON		La conservation des fèves sèches en silo existe, mais elle est réservée à une pratique professionnelle uniquement
Réfrigération	OUI	3 jours	Pour les fèves fraîches encore en cosse, bien enveloppées dans un sac en papier
Congélation	OUI	10 mois	Uniquement pour les fèves fraîches écossées
Séchage	OUI	6 mois	Dans un récipient hermétique placé à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière, dans un endroit frais
Mise sous vide	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Mise sous vide + fumage : maximum 3 mois Mise sous vide + congélation : jusqu'à 20 mois 	Uniquement pour les fèves fraîches écossées
Stérilisation	NON		La stérilisation des fèves est possible, mais elle n'est pas recommandée, car le résultat est plutôt décevant
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	NON		
Au sucre	NON		
Fumage	OUI	<ul style="list-style-type: none"> 15 jours Fumage + mise sous vide : jusqu'à 3 mois 	Au réfrigérateur

Figues

La saison s'étale de juin à octobre, avec deux variétés essentielles : la marseillaise, à la peau claire, et la figue violette, qui dissimule une chair rouge grenat. Choisissez-la très saine, souple sous les doigts, pulpeuse et charnue, avec un pédoncule bien ferme. Une goutte de jus miellé qui sourd à sa base assure de la qualité de sa fraîcheur.



A. LANNERETTONE

La figue blanche, ou «marseillaise», est excellente, mais très fragile.

Figues séchées

- 1) Étalez les figues en plein soleil, sur des claies, en les espaçant bien. Retournez-les régulièrement et rentrez-les le soir, afin qu'elles n'absorbent pas l'humidité nocturne.
- 2) Après quelques jours (et selon la température diurne), réservez les figues sèches avec des feuilles de laurier dans une boîte bien hermétique, à l'abri de l'humidité, dans un endroit frais.

Vous pouvez également procéder ainsi :

- 1) Préchauffez le four à 45 °C (th. 1-2). Placez les figues sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé, sans qu'elles se touchent. Enfournez-les pendant 12 heures. Retirez du four et laissez reposer 12 heures.
- 2) Préchauffez le four à 60 °C (th. 2). Enfournez à nouveau les figues pour une durée de 12 heures. Retirez du four. Laissez reposer 12 heures.
- 3) Préchauffez le four à 85 °C (th. 2-3). Enfournez une dernière fois les figues pour 1 heure, porte entrouverte si votre four n'est pas à chaleur tournante. Laissez refroidir durant 8 heures avant de les réserver de la même manière que les figues séchées (ci-contre).

Figues au rhum

Préparation : 20 min

Macération : 1 semaine

Cuisson : 5 min

Repos : 1 mois

Pour 2 bocaux :

1 kg de figues vertes ou violettes fraîches, suffisamment mûres, encore fermes sous les doigts
1 l de rhum blanc
2 bâtons de cannelle
6 cl d'eau
250 g de sucre en poudre



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	NON		
Congélation	NON		
Séchage	OUI	6 mois	
Mise sous vide	NON		
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	1 an	
Au vinaigre	OUI	5 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

1) Rincez et essuyez les figues. Mettez-les ensuite dans des bocaux de verre que vous aurez préalablement stérilisés et séchés, munis de caoutchoucs neufs également ébouillantés par vos soins avant usage. Recouvrez alors de rhum et ajoutez enfin 1 bâton de cannelle dans chaque bocal. Fermez les bocaux hermétiquement et laissez macérer durant 8 jours à température ambiante.

2) Portez l'eau à ébullition en ajoutant le sucre. Faites bouillir durant 1 minute. Laissez refroidir ce sirop.
3) Filtrez à travers une passoire très fine le rhum fruité contenu dans les bocaux en laissant les figues. Mélangez le sirop refroidi et le rhum, reversez ensuite dans les bocaux et fermez-les. Laissez reposer 1 mois à l'abri de la lumière dans un endroit frais avant de déguster.

Fraises et fraises des bois

Les fraises françaises sont récoltées de mai à septembre. Privilégiez celles de jardin ou issues de l'agriculture biologique. Choisissez-les bien rouges, sans aucune tache et très odorantes. Fragiles, elles craignent l'humidité : préparez-les dès l'achat ou la cueillette ; ne les rincez qu'au dernier moment, toujours avant de les équeuter.



A. LAMMERETONNE

La 'Gariguette' annonce le retour des beaux jours sur l'étal.

Fraises congelées

Réduisez-les en purée avec 200 g de sucre en poudre par kilo de fruits. Mettez-les ensuite dans des contenants et glissez-les au congélateur.

- **Utilisation** : décongelez les fraises en passant les sachets sous l'eau tiède.

Fruits rouges à l'eau-de-vie

Préparation : 20 min

Macération : 2 semaines

Repos : 2 mois

Pour 1 bocal :

1 kg de fruits rouges : fraises, cerises, framboises, groseilles...
50 cl d'eau-de-vie à 40°
300 g de sucre en poudre

1) Rincez, essuyez, puis équeutez les fraises. Pour préserver leur parfum, ne rincez pas les framboises. Si besoin, essuyez-les avec un linge humide, bien propre. Éliminez les fruits abîmés. Rincez, essuyez, équeutez les cerises. Égarez les groseilles.

2) Répartissez les fruits dans un bocal préalablement ébouillanté et séché, muni d'un caoutchouc neuf également ébouillanté. Couvrez d'eau-de-vie pour que tous les fruits soient immergés. Laissez macérer 2 semaines.

3) Ajoutez alors le sucre dans le bocal, fermez-le, puis agitez-le doucement. Laissez reposer 2 mois en agitant régulièrement le bocal. Dégustez très frais en digestif, ou utilisez ces fruits rouges pour réaliser des desserts.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	24 heures	
En clayette	OUI	Entre 24 et 48 heures	Dans une enceinte fraîche (température entre 5 et 10 °C) faiblement ventilée
Réfrigération	OUI	48 heures au maximum	Dans le bac à légumes, enfermées dans une boîte hermétique, après avoir éliminé celles qui présentent le moindre signe d'altération
Congélation	OUI	6 mois	Réduites en purée. La congélation des fraises entières est à proscrire : elles deviennent désagréablement molles une fois revenues à température ambiante
Séchage	NON		Proscrivez d'office le séchage domestique des fraises : leur conservation est en effet bien trop problématique
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 16 mois	Réduites en purée
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	1 à 2 ans	
Au vinaigre	OUI	1 an	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Framboises

Sauvage ou cultivée, la framboise se récolte de juin à septembre. Choisissez-la mûre à point, très saine, charnue, ferme et brillante, sans vous fier à sa couleur. L'eau altérant sa texture et son arôme, soufflez simplement dans la cavité laissée par son pédoncule, ou essuyez-la très délicatement dans un linge humide.

Framboises congelées

Placez les framboises sur un plateau en les espaçant. Faites durcir 3 heures au congélateur. Mettez-les ensuite dans des contenants au congélateur.

• **Utilisation** : les framboises congelées destinées à la réalisation d'entremets ne nécessitent pas de décongélation préalable. Pour une salade de fruits, faites décongeler au réfrigérateur.

Aussi précieuses que délicates, les framboises n'aiment pas l'eau.



Vinaigre de framboises

Préparation : 15 min

Macération : 10 jours

Pour 1 bouteille :

250 g de framboises
1 cuill. à c. de grains de poivre noir
1 cuill. à c. de baies roses
50 cl de vinaigre de vin blanc
1 cuill. à s. de sucre cristal

1) Essuyez très délicatement les framboises. Mettez-les dans un bocal préalablement ébouillanté et séché avec les grains de poivre et les baies roses. Arrosez avec le vinaigre. Couvrez le bocal d'un large bouchon de liège et laissez macérer 10 jours en remuant régulièrement.

2) Filtrez le vinaigre avec une passoire étamine en pressant les framboises. Versez-le dans une casserole inoxydable. Ajoutez la cuillerée de sucre. Faites chauffer à feu doux, en remuant bien jusqu'à dissolution complète du sucre.

3) Laissez refroidir. Embouteillez le vinaigre et bouchez hermétiquement. Réservez la bouteille bien à l'abri de la lumière, dans un endroit frais.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	48 heures au maximum	Dans le bac à légumes, enfermées dans une boîte hermétique, après avoir éliminé celles qui présentent un signe d'altération
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	NON		
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Hypocras à la framboise : 2 mois Framboises à l'eau-de-vie et vin de framboises : 1 an Liqueur de framboises : 2 ans 	
Au vinaigre	OUI	1 an	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Le vin de framboise : un apéritif fruité

Il existe de nombreux vins de framboise, qui se confectionnent indifféremment avec du vin rosé, rouge ou alors blanc. Après avoir macéré de quelques jours à trois mois, selon les recettes, ils se dégustent à l'heure de l'apéritif, bien frais en été ou sous forme de vin chaud durant l'hiver.

Haricots verts

En France, les haricots verts sont ramassés entre juin et septembre. Récoltez-les ou achetez-les fermes et d'une couleur franche et uniforme. Pour être certain de la fraîcheur du haricot filet, pliez-le : il devra casser en libérant une goutte d'eau. Quel que soit le mode de conservation choisi, cuisinez-les le plus tôt possible.



Les haricots verts se consomment chauds ou froids, nature ou cuisinés.

Haricots verts fumés

Rincez et équeutez les haricots verts. Coupez-les pour qu'ils aient la même hauteur. Répartissez-les ensuite sur une grille fine ou dans le récipient empilable d'un cuit-vapeur. Placez la grille dans le fumoir à une température de 90 °C. Après 1 h 30 environ, vérifiez la fumaison ; poursuivez l'opération 45 minutes si nécessaire.

Haricots verts au naturel

Préparation : 20 min

Cuisson : 3 min

Stérilisation : 1 h 30 + 30 min

Repos : 48 h

Pour 4 bocaux :

2 kg de haricots verts très frais
2 l d'eau + de l'eau pour blanchir
40 g de gros sel

1) Rincez les haricots. Égouttez-les, puis effilez-les. Faites-les blanchir pendant 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les, rincez-les encore une fois à l'eau froide et égouttez-les de nouveau.

2) Répartissez ensuite les haricots dans des bocaux préalablement ébouillantés et séchés en les serrant le plus possible entre eux, sans les écraser.

3) Portez l'eau à ébullition. Ajoutez-y le sel. Remuez pour le dissoudre, puis répartissez dans les bocaux pour recouvrir complètement les haricots, jusqu'à 1,5 centimètre du bord. Fermez les bocaux avec un couvercle stérilisé. Stérilisez l'ensemble 1 h 30, puis laissez refroidir dans le stérilisateur.

4) Laissez reposer 48 heures. Stérilisez à nouveau 30 minutes. Laissez refroidir dans le stérilisateur avant de réserver dans un endroit frais, situé bien à l'abri de la lumière et de l'humidité.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette	OUI	2 jours	Dans une pièce sombre et très fraîche
Réfrigération	OUI	2 jours	Dans le bac à légumes, enveloppés dans un linge
Congélation	OUI	1 an	
Séchage	NON		Ce mode de conservation est tombé en désuétude, remplacé par la congélation, plus simple et plus saine
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 22 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	OUI	6 mois	
À l'huile	NON		
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	NON		
Fumage	OUI	• 15 jours • Fumage + mise sous vide : jusqu'à 3 mois	Au réfrigérateur

Haricots verts congelés

Effilez, puis ébouillantez les haricots 2 minutes. Passez-les sous l'eau froide, égouttez. Faites durcir sur un plateau durant 3 heures au congélateur. Mettez en sachets. Glissez au congélateur.

• **Utilisation** : destinés à la cuisson, ils ne nécessitent pas de décongélation préalable. Utilisez-les tels quels.

Haricots verts congelés sous vide

Après avoir fait durcir les haricots verts (voir ci-contre), rangez-les dans des sachets conçus pour la conservation sous vide. Faites le vide et glissez les contenants au congélateur.

• **Utilisation** : destinés à la cuisson, ils n'ont pas besoin de décongélation.

Herbes aromatiques

Elles doivent être très fraîches, ni flétries ni abîmées. Si vous les rincez avant de les conserver, ne les faites pas tremper. Égouttez-les soigneusement. Ensuite, faites-les sécher à l'air libre en les répartissant bien sur du papier absorbant. Certaines herbes se prêtent mieux que d'autres au séchage.

Herbes aromatiques congelées

Les herbes doivent être parfaitement sèches pour être congelées. Hachez-les au couteau ou avec des ciseaux. Mettez-les dans une grande boîte hermétique. Faites-les durcir pendant 3 heures au congélateur. Secouez la boîte, puis répartissez rapidement les herbes dans les sachets.

• **Utilisation** : les herbes congelées ne nécessitent pas de décongélation préalable. Saupoudrez-les directement sur les plats chauds ou les salades.

Les aromatiques offrent une variété infinie de parfums en cuisine.



Herbes séchées

- 1) Faites un bouquet et suspendez-le 2 à 3 semaines dans un endroit sec, aéré et sombre. Couvrez-le d'un sac en papier percé de trous (n'utilisez surtout pas de plastique).
- 2) Quand les feuilles s'émettent, frottez le bouquet entre vos mains. Mixez les herbes pour les réduire en poudre. Conservez-les ensuite dans des pots ou des bocaux bien fermés.

Basilic à l'huile d'olive

Préparation : 20 min

Repos : 24 h

Pour 1 pot :

5 bouquets de basilic (grandes feuilles) 30 cl d'huile d'olive. Sel

1) Rincez et essorez le basilic. Prélevez ses feuilles et placez-les sur un plateau couvert d'un linge. Laissez-les reposer 12 heures dans un endroit bien aéré, puis saupoudrez-les de sel. Laissez-les à nouveau reposer jusqu'à ce qu'elles commencent à se recroqueviller.

2) Secouez les feuilles pour en éliminer l'excès de sel. Déchirez-les à la main, puis remplissez-en un bocal de verre préalablement ébouillanté et séché. Recouvrez-les avec l'huile. Refermez le bocal. Réservez au réfrigérateur. Utilisez comme du basilic frais.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	Le moins longtemps possible après la cueillette	Le persil et le cerfeuil peuvent être conservés 4 ou 5 jours : placez les tiges dans un verre d'eau changée tous les jours
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	4 ou 5 jours	Dans un sac en plastique perforé placé dans le bac à légumes du réfrigérateur
Congélation	OUI	1 an	Leur congélation est possible, mais le résultat est décevant. Le thym et la sauge ne se congèlent en aucun cas
Séchage	OUI	1 an	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 22 mois	
Stérilisation	NON		
Au sel	OUI	1 an	
À l'huile	OUI	2 semaines à 6 mois	
À l'alcool	OUI	2 ans	
Au vinaigre	OUI	1 an	
Au sucre	NON		
Fumage	NO		

Congélation des feuilles d'oseille

Triez, rincez et mettez les feuilles d'oseille bien mouillées dans une casserole inoxydable à couvert 2 minutes à feu doux. Laissez-les refroidir sur un linge. Rangez-les ensuite dans des boîtes rigides et placez-les au congélateur. L'oseille congelée s'utilise sans décongélation préalable.

Melon

En France, trois variétés principales de melon sont récoltées de mai à novembre. Choisissez-le lourd, agréablement odorant, mais sans excès, et avec un pédoncule se détachant facilement. Le melon continuant de mûrir une fois cueilli, prenez-en un en fonction du jour où vous le dégusterez et réservez-le à l'abri du soleil.



Ces superbes melons présentent une belle écorce finement brodée.

Melon séché

- 1) Préchauffez le four à 60 °C (th. 2). Pelez le melon en quartiers, retirez les graines, puis ôtez l'écorce. Recoupez les quartiers en tranches d'environ 6 millimètres d'épaisseur.
- 2) Placez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et faites-les sécher environ 12 heures au four. Pensez à les retourner à mi-séchage.
- 3) Après refroidissement, mettez-les dans des boîtes bien hermétiques et réservez-les à l'abri de la lumière et de l'humidité, bien au frais.

Melon congelé

Coupez les melons en deux. Éliminez les pépins. Prélevez la chair en billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Placez-les sur un plateau en les espaçant. Faites durcir 3 heures au congélateur. Mettez-les ensuite dans des sachets et glissez-les au congélateur.

- **Utilisation :** le melon congelé destiné à une salade de fruits nécessite une décongélation partielle au réfrigérateur (au maximum 6 heures).



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	2 ou 3 jours	Selon son degré de maturité
En clayette	OUI	• 3 ou 4 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Selon son degré de maturité dans une pièce fraîche et située à l'abri de la lumière • Uniquement pour les melons de fin de saison qui ont été cueillis avant maturité • Gardez-leur leur pédoncule et laissez-les 24 heures à l'air libre, avant de les enfermer, sans les serrer, dans une caisse contenant du sable fin très sec. Réservez-les dans une pièce ou une cave fraîche et sombre
	OUI	• 1 à 2 mois	
Réfrigération	OUI	24 heures	Dans le bac à légumes du réfrigérateur, emballé hermétiquement dans un sac à congélation pour éviter que son parfum se communique aux autres aliments
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	OUI	6 mois	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	
Stérilisation	NON		
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	1 an	
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Mûres

C'est entre les mois de juillet à octobre... que sont récoltés ces délicieux petits fruits sur les ronces sauvages dans la nature, ou sur les mûriers des jardins. Fragiles, les mûres doivent être réservées au réfrigérateur, en veillant à ce qu'elles ne subissent pas de trop brusques changements de température.



A. LANNERETTONE

Les mûres de jardin sont plus sucrées que leurs sœurs des ronces.

Mûres congelées

Rincez les fruits, séchez-les sur un linge. Versez du sucre en poudre (100 g par kilo de fruits) sur un plateau et roulez-y les fruits. Faites-les durcir 3 heures au congélateur. Mettez-les en sachets et glissez-les au congélateur.

• **Utilisation** : pour des entremets, elles n'ont pas besoin d'être décongelées; mais pour préparer une salade de fruits, faites-les décongeler au réfrigérateur.

Mûres sauvages au naturel

Préparation : 15 min

Stérilisation : 15 min

Pour 1 bocal :

1 kg de mûres sauvages très saines et à pleine maturité
100 g de sucre en poudre
Le jus de 1 citron

1) Rincez les mûres et faites-les sécher sur un linge propre. Répartissez-les dans un bocal préalablement stérilisé et séché par couches successives en les saupoudrant de sucre au fur et à mesure, puis arrosez-les avec le jus de citron (non traité).

2) Tapotez doucement le bocal sur le plan de travail pour que les mûres se tassent naturellement. Fermez-le hermétiquement. Stérilisez-le pendant 15 minutes, puis laissez-le refroidir dans le stérilisateur. Réservez-le enfin dans un endroit bien frais, situé à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Mûres congelées sous vide

Après avoir fait durcir les mûres (voir recette ci-contre), rangez-les dans des sachets conçus pour la conservation sous vide. Faites ensuite le vide selon les indications spécifiées sur la notice de l'appareil. Entreposez enfin ceux-ci dans votre congélateur.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	NON		
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	48 heures au maximum	Dans le bac à légumes, dans une boîte en plastique perforée pour éviter qu'elles moisissent par excès d'humidité. N'utilisez que des mûres très saines
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	NON		
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	2 ans	
Au vinaigre	OUI	1 an	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Vinaigre de mûres

Préparation : 15 min

Macération : 10 jours

Pour 1 bouteille :

250 g de mûres ; 50 cl de vinaigre de vin blanc ; 1 cuill. à c. de poivre noir en grains ; 1 cuill. à s. de sucre cristal

1) Mettez les mûres séchées dans un bocal avec le poivre. Arrosez avec le vinaigre. Laissez macérer 10 jours.

2) Filtrez le vinaigre, versez-le dans une casserole avec le sucre. Chauffez à feu doux en remuant. Laissez refroidir, puis mettez en bouteille.

Nectarines et pêches

De juin à septembre, les nectarines et les pêches sont les reines des étals ! Elles sont de la même espèce et se conservent de la même manière. Choisissez-les agréablement odorantes, souples, mais pas molles sous le doigt, avec une peau tendue colorée, sans taches ni traces de meurtrissure, et bien mûres.



Nectarines ou pêches congelées

Pelez, coupez et dénoyautez les fruits. Placez les morceaux (1 kg) en boîtes rigides en alternant avec des couches de sucre en poudre (100 g) et le jus de 1 citron. Glissez les boîtes rigides dans votre congélateur.

• **Utilisation :** pour des entremets ou tartes, pas besoin de décongélation. Pour une salade de fruits, laissez-les décongeler 1 h 30 au réfrigérateur.

Pêches au naturel à la vanille

Préparation et cuisson : 30 min

Stérilisation : 1 h

Pour 4 kg de pêches :

500 g de sucre en poudre
3 gousses de vanille

1) Plongez les pêches 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les. Pelez, coupez les fruits en deux et retirez le noyau. Rangez les demi-pêches dans 3 bocaux de 1 l chacun, en alternant avec le sucre.

2) Ajoutez 1 gousse de vanille entière dans chaque bocal. Fermez les bocaux hermétiquement. Stérilisez-les durant 1 heure, et laissez-les ensuite refroidir dans le stérilisateur. Conservez à l'abri de la lumière, dans un endroit frais.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	1 à 3 jours	Rangées côte à côte sans se toucher dans une pièce fraîche
En clayette	OUI	10 à 15 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Uniquement pour les fruits très sains • Enveloppez chacun d'entre eux de papier de soie pour les soustraire au contact de l'air et rangez-les en les séparant bien les uns des autres dans une pièce ou une cave fraîche et épargnée par l'humidité
Réfrigération	NON		Elles craignent le froid qui annihile leur saveur et les rend désagréablement cotonneuses
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	OUI	6 mois	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	1 à 2 ans	
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Chutneys de pêches : l'Inde à table

Les chutneys de pêches sont très utilisés en cuisine indienne, et ce condiment aigre-doux traditionnel s'est diversifié dans les recettes contemporaines pour accompagner des plats de cuisine fusion,

Petits pois

Le petit pois frais à écosser est récolté avant sa pleine maturité, de mai à juillet. Choisissez-le dans une cosse lisse, verte et brillante, sans taches et ferme. L'idéal est de l'utiliser le jour-même, mais il peut être réservé jusqu'au lendemain dans le bac à légumes. Pas plus longtemps : sa saveur et sa digestibilité en seraient altérées.



Petits pois et laitue au naturel

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Repos : 48 h

Stérilisation : 1 h 15 + 45 min

Pour 2 bocaux :

3,6 kg de petits pois

2 cœurs de laitue

2 l d'eau + de l'eau pour blanchir

1 cuill. à c. de sucre en poudre

20 g de sel

1) Écossez les petits pois, rincez-les, triez-les. Faites-les blanchir 3 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les, rincez-les encore une fois à l'eau froide et égouttez-les de nouveau.

2) Rincez les cœurs de laitue. Coupez-les en quatre dans la hauteur, faites-les blanchir 2 minutes. Égouttez-les, rincez-les et égouttez-les encore.

3) Répartissez petits pois et laitue dans des bocaux préalablement ébouillantés et séchés. Faites bouillir 2 litres d'eau. Ajoutez le sucre et le sel, remuez, versez dans les bocaux pour recouvrir complètement les légumes.

4) Fermez les bocaux. Stérilisez-les 1 h 15, puis laissez-les refroidir dans le stérilisateur. Laissez reposer 48 heures. Stérilisez à nouveau 45 minutes. Laissez refroidir dans le stérilisateur. Réservez au frais, à l'abri de la lumière.

Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	2 jours	
En clayette / En silo	NON		
Réfrigération	OUI	24 heures	Non écossés, dans le bac légumes et enveloppés dans un linge propre
Congélation	OUI	1 an	
Séchage	NON		Le séchage des petits pois, ancestral, est devenu obsolète depuis que le congélateur s'est démocratisé. Une fois secs, il fallait en sus les faire tremper au moins 12 heures dans de l'eau avant de les cuire !
Mise sous vide	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Mise sous vide + fumage : au maximum 3 mois Mise sous vide + congélation : jusqu'à 22 mois 	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	NON		
Au sucre	NON		
Fumage	OUI	<ul style="list-style-type: none"> 1 semaine Fumage + mise sous vide : jusqu'à 3 mois 	Au réfrigérateur

Petits pois congelés

Écossez, puis ébouillantez les petits pois 1 minute. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Placez les petits

pois sur un plateau en les espaçant. Faites durcir 2 heures au congélateur. Mettez-les ensuite dans des sachets et glissez-les au congélateur.

Poivrons

Fruit d'été, le poivron est une espèce de piment doux de différentes couleurs selon sa maturité et les variétés. Quelles que soient sa forme et sa couleur, il se récolte de juin à septembre, et il est facile à conserver. Choisissez-le bien ferme et charnu, doté d'une belle peau lisse, brillante et tendue, sans tache ni meurtrissure.



Le poivron rouge est un poivron vert parvenu en fin de mûrissement.

Poivrons à farcir congelés
 Épépinez les poivrons, ébouillantez-les 2 minutes. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les et essuyez soigneusement l'intérieur. Bourrez-les d'une feuille d'aluminium froissée. Faites-les durcir 3 heures au congélateur sur un plateau. Rangez-les dans des bocaux. Glissez-les au congélateur.
• Utilisation : destinés à la cuisson, ils n'ont pas besoin de décongélation.

Poivrons à l'huile d'Espelette

Préparation et cuisson : 1 h

Macération : 12 h

Pour 6 poivrons rouges :

50 cl d'huile d'olive

1 cuill. à c. de piment d'Espelette

3 gousses d'ail

1 cuill. à c. de grains de poivre

Sel

1) Mettez les poivrons à griller sous le gril de votre four (ou alors au barbecue) en les retournant jusqu'à ce que leur peau soit noircie et cloquée.

Enveloppez-les alors dans du papier journal et laissez-les refroidir. Ils seront ainsi très faciles à peler.

Retirez la peau, ouvrez-les, épépinez-les et ôtez les filaments blancs. Coupez la chair des poivrons en larges lanières et salez-les à votre goût.

2) Faites tiédir 10 centilitres d'huile d'olive de bonne qualité avec le piment d'Espelette au bain-marie.

3) Transvasez cette huile pimentée dans un bocal en verre ébouillanté et séché au préalable. Ajoutez ensuite les poivrons avec leur jus, les gousses d'ail non pelées et les grains de poivre. Recouvrez du restant d'huile d'olive. Fermez hermétiquement. Laissez macérer 12 heures dans un endroit bien frais, à l'abri de la lumière.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	24 heures	Le poivron a pour inconvénient de se dessécher et flétrir vite à température ambiante
En clayette	OUI	2 à 4 jours	Dans une pièce fraîche, bien aérée, mais sombre
Réfrigération	OUI	Jusqu'à 1 semaine	Dans le bac à légumes
Congélation	OUI	10 mois	
Séchage	NON		
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 20 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Poivrons à l'huile d'Espelette : au maximum 10 jours Poivrons grillés à l'huile d'olive : jusqu'à 3 mois 	
À l'alcool	NON		
Au vinaigre	OUI	3 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Quelques idées pour les poivrons au naturel

Servez-les rincés, égouttés et émincés, froids, en salade, ou chauds ; en risotto, poêlés avec des tomates, des pâtes fraîches ou une jardinière de légumes, ou encore farcis et passés au four.

Prunes

Elles peuvent avoir différentes formes et couleurs, selon les variétés. Prenez-les saines et fermes, pas trop dures. selon les variétés récoltées entre juillet et octobre. Mûres à point, elles cèdent à une légère pression du doigt, sans toutefois être molles. Ne les rincez pas avant de les réserver, afin de conserver la pruine.

Pruneaux dénoyautés maison

Jour 1 : préchauffez le four à 40 °C (th. 1-2). Choisissez des prunes d'Ente bien mûres. Fendez-les en deux sans les détacher, puis retirez leur noyau et refermez-les. Placez-les en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Enfournez-les 8 heures, puis laissez-les reposer durant 24 heures hors du four.

Jour 2 : préchauffez le four à 60 °C (th. 2). Enfournez les prunes 8 heures. Laissez reposer 24 heures hors du four.

Jour 3 : préchauffez le four à 80 °C (th. 2-3). Enfournez les prunes 1 heure,

porte entrouverte si le four n'est pas à chaleur tournante. Laissez-les refroidir 8 heures. Stockez-les dans une boîte hermétique, à l'ombre et au frais.

• **Utilisation :** dégustez-les tels quels, comme une friandise, ou réhydratez-les au moins 2 heures dans du thé léger tiède avant de les utiliser en cuisine.

Prunes au naturel

Préparation : 30 min

Stérilisation : 1 h 15 + 45 min

Repos : 48 h

Pour 3 bocaux :

3 kg de prunes ; 3 cuill. à s. de sucre en poudre ; le jus de 3 citrons

1) Plongez les prunes 30 secondes dans l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Pelez-les, coupez-les en deux, retirez le noyau.

2) Répartissez-les, côté arrondi dessus, dans des bocaux stérilisés en serrant le plus possible, sans les écraser.

3) Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre et le jus de 1 citron dans chaque bocal. Fermez les bocaux hermétiquement. Stérilisez 1 h 15, puis laissez les bocaux refroidir dans le stérilisateur.

4) Laissez reposer pendant 48 heures, puis stérilisez à nouveau 45 minutes. Laissez refroidir dans le stérilisateur et réservez à l'ombre et au frais.

La reine-claude est une célébrité en France depuis la Renaissance.



V. QUÉANT / RUSTICA



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	1 ou 2 jours	Selon leur maturité
En clayette	OUI	2 à 5 jours	Selon leur maturité, éloignées les unes des autres, placées dans un endroit sec, frais, aéré et à l'abri de la lumière
Réfrigération	OUI	2 à 5 jours	Selon leur maturité, dans le bac à légumes, emballées dans un sac en papier
Congélation	OUI	8 mois	
Séchage	OUI	4 à 6 mois	
Mise sous vide	OUI	Mise sous vide + congélation : jusqu'à 18 mois	
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	NON		
À l'huile	NON		
À l'alcool	OUI	1 an	
Au vinaigre	OUI	6 mois	
Au sucre	OUI	1 an	
Fumage	NON		

Prunes congelées

Nettoyez les prunes, entières et non dénoyautées. Rangez ensuite les fruits (1 kg) dans des boîtes rigides en les alternant avec des couches de sucre en poudre (100 g) et du jus de citron (1 citron). Placez au congélateur.

• **Utilisation :** les prunes congelées destinées à la préparation de tartes, clafoutis et compotes ne nécessitent pas de décongélation préalable. Pour une salade de fruits, faites décongeler au réfrigérateur pendant environ 6 heures pour 500 grammes.

Tomates

Si la tomate est commercialisée toute l'année grâce à l'importation, elle est récoltée en France de mai à octobre. Ses variétés sont multiples. Choisissez-la bien ferme et charnue, avec une peau lisse, tendue, qui ne soit ni tachée ni meurtrie. Craignant le froid, elle ne doit pas être conservée au réfrigérateur.



É. BRENCKLE / RUSTICA

Les tomates anciennes connaissent un nouvel essor.

Ketchup maison

Préparation : 25 min

Cuisson : 2 h 30 - **Repos :** 15 jours

Pour 1 bouteille à large goulot :

1 kg de tomates ; 750 g d'oignons ;
25 cl de vinaigre de vin rouge ;
400 g de sucre en poudre ; 1 cuill. à c.
de quatre-épices ; ½ cuill. à c.
de gingembre poudre ; 2 cuill. à s.
de moutarde douce ; 2 pincées
de piment de Cayenne ; sel

1) Épluchez et émincez les oignons. Rincez les tomates, ôtez le pédoncule, concassez-les grossièrement à l'aide d'un couteau. Mettez l'ensemble dans une sauteuse antiadhésive. Faites fondre 30 minutes à feu doux. Remuez régulièrement : ils ne doivent ni attacher au fond de l'ustensile, ni se colorer.

2) Passez le contenu de la sauteuse au moulin à légumes avec une grille fine. Tamisez la purée ainsi obtenue à l'aide d'une passoire fine placée sur une casserole inoxydable, en pressant bien avec le dos d'une cuillère.

3) Ajoutez alors le vinaigre, le sucre, le quatre-épices et le gingembre. Portez à frémissements en remuant bien pour dissoudre le sucre. Baissez le feu et laissez réduire ensuite 1 h 30 à feu doux en remuant régulièrement.

4) Ajoutez la moutarde et le piment. Salez légèrement et mélangez.

Poursuivez la cuisson durant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une sauce épaisse. Couvrez, laissez complètement refroidir et rectifiez l'assaisonnement.

5) Versez le ketchup dans une bouteille préalablement ébouillantée et séchée. Fermez-la hermétiquement et réservez-la dans la porte de votre réfrigérateur. Laissez le ketchup reposer durant 15 jours au frais avant de le déguster.



Les bonnes recettes

Type de conservation		Temps moyen de conservation	Usages ou astuces
À l'air libre	OUI	3 à 5 jours	À température ambiante, déposées pédoncule en haut sur un plateau, de préférence sans qu'elles se touchent
En clayette	OUI	Environ 1 semaine	Sans les entasser, dans une pièce fraîche (12 °C)
Réfrigération	NON		
Congélation	OUI	6 mois	Uniquement pour le coulis
Séchage	OUI	Tomates confites : 1 mois	Conservées à l'huile après avoir été séchées
Mise sous vide	NON		
Stérilisation	OUI	1 an	
Au sel	OUI	3 à 4 semaines	
À l'huile	OUI	Tomates confites : 1 mois	
À l'alcool	NON		On trouve une étonnante liqueur de tomate dans le commerce, mais sa fabrication domestique est trop aléatoire pour être conseillée
Au vinaigre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Ketchup maison et chutney aux pommes : 2 mois Chutney de tomates vertes : jusqu'à 5 mois 	
Au sucre	OUI	<ul style="list-style-type: none"> Ketchup maison et chutney aux pommes : 2 mois Chutney de tomates vertes : jusqu'à 5 mois Confitures : 1 an 	
Fumage	NON		

Chutney de tomates aux pommes

Préparation et cuisson : 1 h 15

100 g de raisins secs
1 kg de tomates
500 g de pommes
2 oignons
25 cl de vinaigre de vin
250 g de sucre roux en poudre
2 clous de girofle
½ cuill. à café de piment de Cayenne en poudre
1 cuill. à café de sel

1) Mettez les raisins secs à tremper dans un bol d'eau tiède. Pelez, épépinez et concassez grossièrement les tomates. Coupez les pommes en quartiers et retirez le cœur. Épluchez-les et broyez-les rapidement à l'aide d'un robot. Pelez et hachez finement les oignons.

2) Placez les tomates, les pommes et les oignons dans une casserole inoxydable. Ajoutez le vinaigre, le sucre, les clous de girofle, le piment et le sel. Faites cuire 25 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

3) Ajoutez les raisins secs égouttés et poursuivez la cuisson 20 minutes, tout en remuant, surtout en fin de cuisson.

4) Versez la préparation bien chaude dans des pots en les remplissant à ras bord. Fermez, puis retournez immédiatement les pots sur leur couvercle. Laissez reposer jusqu'à complet refroidissement. Retournez les pots et réservez-les dans un endroit frais ou au réfrigérateur.



Attendez au moins 15 jours avant de déguster votre chutney.

Tomates entières au naturel

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 s par fournée

Repos : 48 h

Stérilisation : 45 min + 30 min

Pour 4 bocaux

2 kg de tomates allongées (olivettes) de même calibre ; 2 l d'eau

1) Rincez les tomates. Retirez leur pédoncule, incisez-les légèrement en croix sur la cicatrice de ce dernier. Portez l'eau à ébullition. Plongez-y une petite quantité de tomates 15 s, puis égouttez-les, rincez-les aussitôt sous l'eau courante très froide et pelez-les.

2) Mettez les tomates dans des bocaux préalablement ébouillantés et séchés sans trop les tasser. N'ajoutez ni eau, ni sel, ni aromates et fermez les bocaux.

3) Stérilisez les bocaux 45 minutes, puis laissez-les refroidir dans le stérilisateur. Laissez-les reposer 48 heures, puis stérilisez-les à nouveau 30 minutes. Laissez-les refroidir dans le stérilisateur.

PUSTYNIKOVA/SHUTTERSTOCK

DÉSHYDRATEUR TUNNEL TOMPRESS

- ✓ Programmable
- ✓ Garantie 3 ans
- ✓ Grand choix de modèles
- ✓ Fabriqué en Europe 

En savoir plus



opn.to/a/MBVIL



tompress.com
05 63 71 44 99

**ZA de la condamine
81540 Sorèze (Tarn)**

STÉRILISATEUR ÉLECTRIQUE

- ✓ Sans surveillance
- ✓ Garantie 3 ans
- ✓ Grand choix de modèles
- ✓ Nombreux accessoires
- ✓ Fabriqué en Europe 

En savoir plus



opn.to/a/KzCKB



JEU CONCOURS
Réservé aux lecteurs Rustica

Gagnez un bon d'achat

de 150 €



Allez sur :
opn.to/a/znrdF

Tirage au sort le 15/09/20, règlement sur le site

tompess.com

05 63 71 44 99

**ZA de la condamine
81540 Sorèze (Tarn)**