

# Comment conserver les délices DU JARDIN?



#ALMA 08/2021



SBLV.  
USPF.  
USDCR.

## CONSERVER

### Un savoir ancien en vogue

**Congeler, sécher, stériliser, remplissage à chaud, conserves au vinaigre... ces délicatesses maison sont de nouveau demandées. Mettre en conserve pour l'hiver les légumes et les fruits de son jardin ou venant d'un magasin à la ferme est de nouveau à la mode.**

#### GÉNÉRALITÉS

Avant de se lancer, quelques réflexions et quelques connaissances techniques sont nécessaires.

- Faire des conserves demande un peu d'expérience
- Un travail soigneux et la propreté sont très importants
- Faire des conserves demande presque toujours un investissement de temps considérable.

De plus, les valeurs concrètes et personnelles influencent le travail envisagé.

- La mise en valeur sans agent conservateur et additifs
- Acheter des fruits et des légumes de saison et en profiter plus tard
- Mise en valeur des aliments produits chez soi au moment propice
- Profiter des offres avantageuses (self-cueillette)
- Essayer différentes recettes et modes de conservation
- Avoir du plaisir au travail effectué et à faire des cadeaux
- L'utilisation de petits récipients/bouteilles (moins de déchets en cas «d'accident»)

#### DURÉE DE CONSERVATION

La durée de conservation des aliments mis en conserve est de 8–12 mois. Les produits mis en conserve devraient être conservés dans un lieu frais, sec et à l'abri de la lumière. Garder les verres/bocaux entamés au frigo.

#### ÉTIQUETAGE

N'oubliez pas [d'étiqueter les produits](#). On y marque le contenu (p. ex. confiture de rhubarbe-fraises) et la date de la fabrication ou la date limite de conservation (p. ex. 15.06.2021). Pour les produits congelés ou séchés, il est indiqué de marquer aussi le poids.



#### RECETTE: SIROP AUX HERBES AROMATIQUES

pour 1,5l de sirop

- 2 bouteilles à 7,5 dl (stérilisées)
- Passoire et entonnoir
- 50g de fleurs ou de feuilles d'herbes aromatiques, p. ex. fleurs de sureau, de tilleul, fleurs de monarde, de feuilles de menthe poivrée ou de feuilles de mélisse citronnelle
- 1l d'eau
- 1kg de sucre
- 20g d'acide citrique

Mettre les fleurs ou les feuilles dans un bol. Verser l'eau bouillante sur les fleurs. Laisser reposer 10-15 minutes, filtrer. Verser le liquide d'infusion et le sucre dans une grande casserole. Porter à ébullition en remuant. Ajouter l'acide citrique. Remplir immédiatement les bouteilles et fermer de suite. [Modèle pour étiquettes](#)

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch





## CONGÉLATION

Presque tous les aliments se prêtent à la congélation, mais pas seulement les fruits et légumes du jardin. Les herbes aromatiques et les champignons conviennent également très bien.

**Avantages:** facile à faire, sûr, préserve les vitamines.

**Inconvénients:** la congélation dépend d'une source d'énergie. Divers légumes doivent d'abord être blanchis, la décongélation doit être prévue et organisée.

**Légumes:** couper en petits morceaux les légumes durs comme le chou-fleurs, brocoli, colraves ou carottes, blanchir brièvement dans l'eau bouillante. Ensuite, laisser égoutter soigneusement ou tamponner avec du papier ménager avant de mettre dans les sachets de réfrigération. Éviter l'air dans le sachet afin d'éviter les brûlures de congélation. Chasser l'air en pesant soigneusement sur le sachet. Plus tard, les légumes peuvent être utilisés sans les décongeler. Le temps de cuisson est raccourci d'un tiers. Les champignons et les courgettes peuvent être congelées crues. Les herbes aromatiques doivent être hachées avant la congélation. Les concombres, radis, tomates et oignons devraient être congelés apprêtés uniquement, puisque ils se ramollissent en dégelant.

**Fruits:** une grande partie des fruits peut être congelée. Pour commencer, il faut bien nettoyer les fruits. Couper la rhubarbe en morceaux. Répartir les baies côte à côte sur un plateau et pré-congeler pendant quelques heures. Ainsi, elles gardent leur forme et on peut les sortir du congélateur individuellement. Ensuite, congeler dans des sachets de congélation ou dans des boîtes. Autre possibilité: congeler les fruits sous forme de purée. Pour les tartes, poser les fruits congelés sur la pâte.

**Tip:** les fruits et légumes peuvent être congelés en petites portions p. ex. pour la nourriture de bébé. Les préparer et les sécher. Disposer sur un linge de cuisine et mettre au congélateur. Après 2–3 heures, sortir les légumes et recongeler par portions désirées.



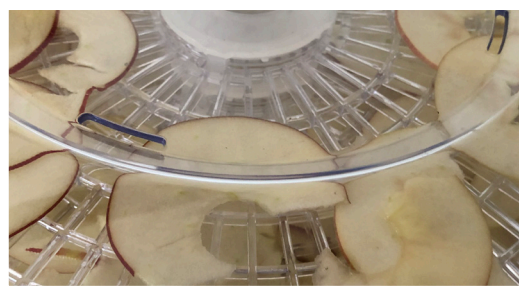
### RECETTE: ANNEAUX DE POMMES SÉCHÉES

- 5 pommes moyennes
- 1l d'eau dans un grand bol
- ½ jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 vide-pomme
- 2 plaques rectangulaires plus grille

Laver et évider les pommes, les couper en fines rondelles (ca. 3–5mm). Plus c'est fin, plus vite elles sèchent. Remplir le bol avec l'eau, le jus de citron et le sel. Au fur et à mesure, disposer les rondelles dans l'eau pour qu'elles ne brunissent pas. Laisser égoutter les rondelles quelques minutes sur la grille.

Si vous n'avez pas de déshydrateur, sécher les rondelles environ 6 heures au four, chaleur tournante à 50°C. Laisser la porte du four légèrement entrouverte en mettant une spatule en bois. Laisser refroidir les rondelles de pommes. Les conserver au frais et à l'abri de l'humidité. Modèle pour étiquettes





## SÉCHAGE

Fruits, légumes, champignons, herbes aromatiques

**Avantages:** goût particulier, longue durée de conservation, prend peu de place

**Inconvénients:** prend du temps, perte de vitamines

Température: entre 30–60°C seulement. Couper les aliments à sécher en petits morceaux. Les poires et les pommes sont coupées en tranches fines et les abricots et les pruneaux sont partagés en deux et dénoyautés. Pour sécher les herbes aromatiques, on utilise les feuilles individuelles.



## REPLISSAGE À CHAUD

Indiqué pour des spécialités de légumes et de fruits, des chutneys, confitures, sirops, etc.

**Avantages:** on peut utiliser des aliments de deuxième choix, la quantité de sucre et de sel peut être adaptée

**Inconvénients:** demande beaucoup de temps, risque de pertes

Pour commencer, tout doit être lavé, pelé, vidé et ensuite coupé en petits morceaux. Pour les confitures, les fruits sont cuits avec du sucre gélifiant. Le sucre empêche la multiplication des bactéries. Règle de base: pour 1kg de fruits, on utilise 1kg de sucre gélifiant. Après la cuisson, la confiture est versée dans des verres propres et stériles avec des couvercles à visser. Puis, les verres sont fermés soigneusement et posés – le haut en bas – sur le couvercle pendant environ 10 minutes.

**Tip:** Le sucre gélifiant est composé de sucre, de pectine de pommes et d'acide citrique pur. En utilisant ce sucre, on réussit les confitures sans devoir les cuire longtemps. L'arôme et la couleur restent intacts. Les confitures contenant moins de sucre sont préparées avec 1kg de fruits et 600g de sucre gélifiant. Utiliser des fruits qui se gélifient bien, comme des pommes, des abricots, de la rhubarbe, etc., avec des fruits qui ne se gélifient pas bien, comme les cerises, les fraises les pêches etc. La durée de conservation n'est que de 6 mois environ.

À la place des fruits, les légumes peuvent aussi être conservés et utilisés pour faire des chutneys exotiques.

### RECETTE: POIRES REMPLIES À CHAUD

2l	d'eau
1	citron, jus
1,4kg	de petites poires (Williams)
1l	d'eau
150g	de sucre
1	gousse de vanille
1	citron

Mélanger l'eau et le jus de citron dans un grand bol. Laver et peler les poires. Couper en deux, retirer le cœur et la mouche et mettre de suite dans l'eau citronnée. Chauffer l'eau et le sucre dans une grande casserole. Partager la gousse de vanille dans le sens de la longueur et ensuite en quatre. Couper le citron en rondelles. Ajouter. Cuire les poires par portion à cœur dans le sirop. Adapter le temps de cuisson en fonction de la maturité et de la grosseur des poires.

À l'aide d'une écumoire, remplir les bocaux jusqu'à 2cm du bord. Disposer les gousses de vanille dans les bocaux. Enlever les rondelles de citron et recuire le sirop. Remplir les bocaux à ras bord et fermer immédiatement. Les retourner un bref instant. Laisser refroidir sur un linge. Entreposer au frais et à l'abri de la lumière. Modèle pour étiquettes

pour 3 bocaux de 5 dl

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch





### CONSERVATION DANS LE VINAIGRE

Légumes, champignons

**Avantages:** saveur spéciale, simple, spécialités. Le vinaigre conserve les aliments grâce au taux d'acidité.

**Inconvénients:** on aime ou on n'aime pas.

### CONSERVATION DANS L'HUILE

**Avantages:** l'huile enveloppe les aliments hermétiquement, aromatise les ingrédients utilisés. Après la consommation des aliments conservés, on peut utiliser l'huile pour aromatiser des salades ou d'autres mets. Toujours utiliser une huile de qualité (p. ex. huile de colza, de tournesol ou de noix).

**Inconvénients:** Diverses herbes aromatiques dégagent un arôme fort. Laisser sécher un peu les herbes aromatiques avant l'utilisation, sinon on risque la formation de moisissure.

[Plus d'informations sur la fabrication d'huiles aromatisées](#)

#### RECETTE: BETTERAVES ROUGES AU VINAIGRE DE MÛRES

pour 2 bocaux de 3,5 dl

de vinaigre de pommes	
150g	de mûres
50g	de miel
50g	de concentré de poire ou de la raisinée
1 cs	de sel
700g	de petites betteraves rouges, crues
2 brindilles	de romarin
1 brindille	de thym citronné
1 cs	de graines de moutarde
½ cc	de grains de poivre blanc

À petit feu, laisser tirer le vinaigre, les mûres le miel, la raisinée ainsi que le sel durant 10 minutes. Peler les betteraves et couper à la mandoline en fines rondelles. Cuire à la vapeur environ 6 minutes. Filtrer le concentré de vinaigre, écraser les mûres et reverser le liquide dans la casserole. Ajouter les herbes aromatiques et les épices. Porter à ébullition. Disposer les betteraves chaudes dans les bocaux et remplir à ras le bord avec le concentré de vinaigre chaud. Fermer immédiatement. Modèle pour étiquettes

Conservation: Non ouvert, au frais, environ 3 mois. Pour une conservation plus longue, il est conseillé de stériliser les bocaux de betteraves.

#### RECETTE: PESTO AU BASILIC

pour 2-3 petits bocaux

100g	de basilic frais
2	gousses d'ail, hachés
50g	de cerneaux de noix, hachés
1,5dl	d'huile de noix
½ cc	de sel

Laver le basilic et sécher avec du papier absorbant. Hacher grossièrement. Mettre le basilic, l'ail, les cerneaux, l'huile de noix et le sel dans le bol à mixeur. Mixer et remplir les petits verres, préalablement stérilisés. Pour éviter les bulles d'air, taper délicatement les bocaux sur un linge. Remplir avec une fine couche d'huile de noix. Fermer. Modèle pour étiquettes  
Conservation: 3-6 mois. Garder le bocal ouvert au réfrigérateur.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch





## STÉRILISATION

Conservation par la chaleur et une fermeture hermétique. Les fruits préparés, crus ou blanchis, sont chauffés après avoir ajouté du liquide dans un bain marie ou à la vapeur.

**Avantages:** les fruits gardent leur forme, facile à entreposer, se gardent longtemps, sont prêts à être utilisés.

**Inconvénients:** éventuellement achat de bocaux spéciaux, grande marmite.

**Marche à suivre:** les bocaux et couvercles doivent être trempés dans l'eau bouillante. Laver et éventuellement partager (selon les fruits) baies, fruits à pépins, fruits à noyaux. Remplir les bocaux de manière aussi dense que possible. Bouillir le sirop de sucre (1l d'eau + 100 – 150g de sucre), laisser refroidir. Couvrir les fruits avec le sirop de sucre, nettoyer le bord du bocal et fermer hermétiquement.

**Stériliser au bain marie:** Poser les bocaux sur un linge de cuisine ou une grille, sans que les bocaux se touchent. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le niveau de l'eau corresponde à la hauteur du contenu du bocal le plus haut, chauffer lentement. Durée de stérilisation, après avoir atteint le point d'ébullition; 20 min à 80°C pour les baies, 20 min à 85°C pour les fruits à noyaux, 30 – 40 min à 90°C pour les fruits à pépins.

**Stériliser au four:** Vérifier les indications et les modes d'emploi du fabricant. Utiliser des bocaux/verres de mêmes dimensions. Bien utiliser la place disponible, puisque la consommation d'énergie est assez élevée. Glisser au four (première rainure) une plaque à bord haut, remplir à mi-hauteur avec de l'eau. Poser les bocaux dans la plaque de sorte qu'ils ne se touchent pas. Chauffer le four à 150°C. Le temps de stérilisation commence quand le liquide dans les bocaux commence à perler (de petites perles remontent à la surface à l'intérieur des bocaux). Selon la grandeur et la quantité des bocaux, la stérilisation dure entre 70 – 90 minutes. Ne pas ouvrir le four pendant la stérilisation!

**Contrôle:** Laisser refroidir sur un linge, à l'abri des courants d'air. Ensuite, enlever les ressorts et contrôler l'étanchéité du couvercle. Entreposer dans un endroit sec et frais. [Étiqueter](#) et contrôler régulièrement. Durée de conservation: 1 – 2 ans.

### RECETTE: COURGE À L'AIGRE-DOUX

pour 2 bocaux de 5 dl

1,5kg	de courge
1 morceau	de gingembre (3 cm)
1 bâton	de cannelle
2 cs	de graines de moutarde
½ cc	de poivre de cayenne
2 clous	de girofle
300g	de sucre
4dl	de vinaigre de pomme ou de vinaigre de vin blanc

Couper la courge quatre. Peler la courge et prélever la chair spongieuse ainsi que les graines. Couper la chair en morceaux de 1x1cm et mettre dans un bol. Peler le gingembre et couper en fines rondelles. Ajouter. Cuire les épices, le sucre et le vinaigre. Verser sur la courge et laisser macérer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, mijoter tous les ingrédients dans une grande casserole durant env. 8 minutes. Remplir de suite les bocaux préalablement stérilisés. Fermer. **Modèle pour étiquettes.** Conserver au frais et à l'abri de la lumière.  
S'accorde avec: un rôti de veau froid, du bouilli, la chasse, du fromage et la raclette.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT