



Où entreposer  
**LES LÉGUMES**  
à l'arrivée du gel?

## LA CONSERVATION DES LÉGUMES

Au plus tard quand le gel menace le moment est venu de récolter la plus grande partie des légumes et de les stocker pour l'hiver. Les seuls légumes qui restent au jardin sont ceux qui supportent le gel, p. ex. le rampon, le chou frisé, les salsifis, les choux de Bruxelles etc. En ce qui concerne l'encavage, on distingue plusieurs groupes ayant des besoins différents. Une chose est primordial: on ne doit encaver que des légumes sains et non endommagés.

### LÉGUMES-RACINES ET LÉGUMES-TUBERCULES

**Carottes rouges, céleri, carottes, panais ou raifort** apprécient un environnement humide et frais. Puisque la cave naturelle idéale avec des températures entre 2–8°C et une humidité de l'air élevée devient rare, on peut conserver ces légumes dans du sable humide.

On utilise une caisse en bois ou en plastique et du sable légèrement humide. On coupe les feuilles un peu en dessus du tubercule. La terre est enlevée avec la main, le reste de la terre sèche. Il ne faut surtout ni brosser ni laver les légumes, cela diminuerait la durée de conservation! Les tubercules ainsi préparés sont ensuite entreposés – couche après couche – dans le sable humide.

Uniquement les betteraves rouges et le céleri sont placés dans le sable de manière à ce que la base du feuillage nettoyée ressorte. Cela évite la pourriture. Idéalement, la caisse est entreposée dans un endroit abrité avec des températures constantes, légèrement en dessous de 10°C. Contrôler régulièrement l'humidité du sable, si nécessaire arroser un peu.

### POMMES DE TERRE

Règle pour le stockage des **pommes de terre**: endroit frais, sec, à l'abri de la lumière.

Idéalement, les pommes de terre doivent être conservées entre 5-8°C. En dessous de 4°C, elles transforment l'amidon en sucre, ce qui affecte leur goût. Au-dessus de 10°C, elles ont tendance à germer.

De plus, on évite la germination en les gardant à l'abri de la lumière. Cette mesure évite également que les pommes de terre deviennent vertes et impropres à la consommation. Un endroit de stockage sec évite la pourriture.

Si ces trois mesures sont respectées, l'entreposage des pommes de terre est peu compliqué. Dans un récipient qui laisse passer l'air, comme p. ex. une caisse en bois ou un sac de jute, les pommes de terre saines, sèches et intactes se gardent relativement longtemps.



#### TIP:

Les légumes ne doivent pas être stockés dans la même pièce que les fruits, car les fruits mûrs dégagent de l'éthylène, qui favorise le processus de maturation et accélère le flétrissement des légumes.



## CHOUX

**Les choux rouges et blancs** peuvent être sortis de la terre avec les racines. Le tronc est nettoyé grossièrement. Les feuilles extérieures ne sont pas enlevées si celles-ci sont saines. Ensuite, le chou peut être suspendu, la tête en bas, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Si l'on souhaite l'entreposer couché, le chou est posé dans une caisse en bois ou sur une claie en bois ayant des fentes larges. Puis, on le recouvre avec un sac de jute ou une autre couverture. Les choux stockés de cette manière devraient être contrôlés de temps en temps, puisqu'il pourrait y avoir des foyers de pourriture ou de moisissures.

## OIGNONS ET AIL

L'**ail et les oignons** sont séchés pendant quelques semaines après la récolte. Pour ce faire, suspendez-les en paquets dans un endroit sec et bien ventilé, par exemple sous un auvent ou dans un hangar, ou disposez-les sur une surface sèche à un endroit plat. Lorsque la base de la tige est complètement sèche, après environ 3 semaines et dès que le feuillage bruisse, on peut la couper et si on le souhaite, enlever les racines. Les oignons et l'ail peuvent ensuite être conservés dans un endroit sec, frais et sombre, dans un récipient perméable à l'air comme un filet ou une caisse en bois, ou encore suspendus en tresses. Attention: les oignons et l'ail n'aiment pas être stockés près des pommes de terre.

## SALADES

Une méthode simple pour entreposer les légumes-salades (p. ex. **choux de Chine, pain de sucre ou endives**) consiste à enrouler les plantes saines dans du papier. Ainsi préparés, ils seront posés dans des caisses, serrés les uns contre les autres. Protégés contre la pourriture et le flétrissement, ils peuvent être stockés pendant des mois au frais à la cave, au garage ou sur un balcon protégé.

### TIPPS:

- Si nous n'avons pas de locaux adaptés, une autre possibilité consiste à stocker les salades dans un box en polystyrène. Au grenier, au garage ou sur le balcon, protégés du soleil, de la pluie ou du gel, légumes et fruits restent frais longtemps. Important : il faut qu'il y ait quelques trous d'aération.
- Autre variante : on peut simplement creuser un trou dans la terre pour y enterrer les légumes en hiver. Il s'agit d'un système ancien, quand on n'avait pas de frigo à disposition. Creuser une fosse dans la terre pour y entreposer les légumes d'automne et d'hiver.

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



DEBORA HEUSSER