

# Réaliser ses conserves Maison



## Pourquoi réaliser ses conserves?

C'est bien plus facile que l'on ne le pense. C'est une pratique qui revient dans les cuisines car cela permet de consommer des produits locaux et/ou fait maison toute l'année. C'est aussi particulièrement avantageux quand on peut récupérer des produits frais en quantité.

## Que peut-on mettre en conserve ?

Enormément de choses : les fruits et légumes, les viandes, poissons et crustacés, et les repas préparés ( plats en sauces, soupes, coulis, repas pour bébé...) mais aussi des desserts ( compotes, fruits au sirop , gâteaux...). On ne cumule pas les méthodes de conservation, on ne pourra donc pas utiliser de produits déjà en conserve ou surgelés.

## Que valent les conserves d'un point de vue nutritionnel ?

Les produits en conserve ont à peu de choses près la même valeur nutritionnelle que le produit avant le processus de conservation. Par contre, l'inconvénient principal de cette méthode est que l'exposition à la chaleur réduit la teneur en vitamines. On veillera donc à consommer suffisamment de produits frais en parallèle. Les conserves « maison » sont souvent beaucoup moins riches en sel que les conserves industrielles.

## De quoi avons-nous besoin ?

Un bocal, avec un joint ou une capsule neuve, des torchons et une grande casserole pour faire bouillir ( fait-tout, cocotte). Le stérilisateur est bien pratique, mais loin d'être indispensable pour commencer. Et évidemment,

## **Comment faire ?**

- 1) On lave soigneusement à l'eau chaude et au savon l'ensemble des ustensiles. On rince bien et on laisse sécher à l'air libre (pas de chiffon qui risquerai de contaminer les bocaux!)
- 2) On prépare ses aliments en respectant une hygiène impeccable (mains et plan de travail propres, pas d'épluchures qui traînent, légumes lavés soigneusement). Là il suffit de suivre sa recette
- 3) On place les aliments dans les bocaux. On doit avoir de l'eau ou du jus jusque 2cm du bord. Ni plus, ni moins. On veille à garder le bord du bocal bien propre.
- 4) Si vous utilisez des bocaux avec des rondelles en caoutchouc, on fera bouillir une petite casserole d'eau, et on y plongera les rondelles quelques secondes. Elles sont ensuite placées sur le couvercle du bocal
- 5) Sans attendre, on ferme le bocal et on le plonge dans sa marmite d'eau. Pour éviter la casse, on place un torchon au fond de la marmite et entre les différents bocaux. L'eau doit arriver au moins 3cm au dessus des bocaux
- 6) Les temps de stérilisation sont propres à chaque aliments (souvent de 45min à 1h). On compte à partir de l'ébullition.
- 7) Quand le temps est écoulé, on coupe le feu et on laisse refroidir. On sort les bocaux quand l'eau est tiède et les laisse reposer une nuit.

## **Comment savoir si la stérilisation a fonctionné ?**

Quant les bocaux ont totalement refroidis on débloque le système de fermeture. Le couvercle doit rester collé sur le bocal, même en tirant

dessus. Si le couvercle se détache, la stérilisation n'a pas fonctionné. Il faudra soit consommer le produit soit trouver le soucis, le régler et stériliser à nouveau. Le problème peut venir du bocal (abimé, joint usagé, morceau d'aliments sur le joint), de l'aliment ( bocal trop ou pas assez remplis) ou de la stérilisation (temps trop court ou température trop basse)

## **Comment conserver mes conserves ?**

On commence pas les étiqueter avec le nom du produit et la date de réalisation. On les range ensuite dans un endroit tempéré, propre et à l'abris de la lumière.

## **Combien de temps les conserver ?**

Si le bocal est bien stérile, il y a peu de risque sanitaire. Par contre avec le temps, les qualités organoleptiques diminuent (goût, couleur odeur). Les durées optimales de conservations varient d'un produit à l'autre. Après ce délais, le produit sera moins beau et/ou moins bon

## **Dans quel cas ne pas consommer ma conserve ?**

Evidement si vous observez des traces de moisissures ou une mauvaise odeur. Aussi, il ne faut pas consommer la conserve si la capsule est bombée ou si le couvercle se détache tout seul

## **Comment ouvrir ma conserve ?**

Pour les conserves à joint en caoutchouc, on tire sur « l'oreille » du joint pour fair entrer de l'air, et le couvercle s'ouvre ensuite facilement. Pour les conserves a capsules, il faut la percer pour l'enlever.

<https://www.dieteticienne-nutritionniste-nantes.com>