

Conservation des légumes

La conservation des légumes dans des bocaux en verre permet d'avoir des légumes toutes l'année. De plus cela permet de ne pas perdre les surplus du jardin.

Pour faire une bonne conservation des légumes il est nécessaire d'avoir des bocaux en verre avec soit une fermeture qui a une rondelle en caoutchouc, soit une fermeture à vis). Les bocaux et leurs « bouchons » doivent être ébouillantés 10 minutes, puis mis à séché sur un tissu propre. Ne pas les essuyer avec un torchon pour éviter les pluches que celui-ci laisserait sur les bocaux.

Pour stériliser vos bocaux vous pouvez utiliser un grand récipient, un faitout ou un stérilisateur. Avant de mettre l'eau et vos bocaux pour les stériliser, placez un chiffon dans le fond afin d'isoler les bocaux qui seront au fond de votre grand récipient ou stérilisateur soit protégés de la source directe de chaleur. Egalement mettez des chiffons entre vos bocaux afin que ceux-ci ne s'entrechoque pendant la stérilisation et ne se casse. Si vous utilisez un stérilisateur du commerce des crochets doivent être fournis pour bloquer vos bocaux.

Verser l'eau qui doit être à la même température que les bocaux pour ne pas créer de choc thermique.

Vous pouvez saler l'eau dans la casserole ou le stérilisateur à raison de 250 g de gros sel par litre d'eau car on atteint ainsi une température plus importante (108°C au lieu de 100°C dans de l'eau non salée).

Et surtout les bocaux doivent être recouverts d'eau afin de garantir une bonne stérilisation.

Aussitôt le temps de stérilisation terminé, couper la source de chaleur et laisser refroidir au minimum une demi-heure afin d'éviter les brûlures ou de provoquer un choc thermique qui ferait « casser » les bocaux.

Vérification de la stérilisation et de la fermeture des couvercles :

Pour les bocaux fermés avec des caoutchoucs, il suffit de les pencher : si des bulles se forment lorsque le contenu entre en contact avec le couvercle, c'est que la stérilisation est à refaire. Mais vous pouvez consommer le contenu dans les quelques jours qui suivent.

Pour les bocaux avec couvercle à vis, le couvercle s'incurve en refroidissant et il est légèrement concave. S'il est plat, appuyer dessus et s'il revient à sa position de départ, c'est que la fermeture n'est pas bonne. La stérilisation est à refaire... !

La température d'ébullition :

La température d'ébullition dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser.

Pour les fruits et les légumes riches en acidité comme les tomates, une température de 90/100°C est suffisante, pour les groseilles, très acides, compter de 75/90°C.

Pour les légumes, dont l'acidité est assez faible, les micro-organismes sont moins facilement détruits. Une température de 100/115°C est nécessaire.

Les légumes.

Vous pouvez soit les conserver seul soit les cuisiner, comme par exemple faire de la sauce ou des coulis de sauce tomate avec des épices, ou faire un mélange avec de la courgette, courge, tomate, oignons, poivrons, bettes, épices, etc. Par contre ne pas mettre de haricots verts et de fèves car ils nécessitent un temps de stérilisation bien plus long que les autres légumes.

Certain légumes comme les haricots, les bettes et les cardons doivent être « blanchis » avant d'être stérilisés, pour cela plonger vos légumes 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et les rafraîchir dans de l'eau froide, avant de les mettre à stériliser.

Les légumes à stériliser doivent être recouverts d'une solution saline (2 cuillères à soupe de sel par litre) ou citronnée, ce qui permet de garder la couleur naturelle du produit et d'augmenter l'acidité qui est un facteur de bonne conservation.

Stérilisation des légumes :

Le temps de stérilisation est calculé à partir de l'instant où l'eau bout.

La température dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser. Pour les légumes riches en acidité comme les tomates, une température de 90/100°C est suffisante. Pour les légumes, dont l'acidité est assez faible, les micro-organismes sont moins facilement détruits, une température de 100/115°C est nécessaire.

Temps de stérilisation pour quelques légumes :

Fonds d'artichauts blanchis 5 mn

Choux de Bruxelles 9 g de sel + 4 c à soupe jus citron il faut 1 h 45 mn

Asperges blanchies 5 mn 20 g de sel + 4 c à soupe jus de citron + 1 pincée de sucre il faut 1 h 40 mn

Carottes blanchies il faut 5 minutes

Pois écosés, salsifis (cuits 30 mn dans un blanc) 15 g de sel il faut 1 h 40 mn

Cèpes, champignons 10 g sel + 4 c à soupe jus de citron il faut 1 h 30 mn

Endives 20 g sel + 4 c à soupe jus de citron + 5 g sucre il faut 1 h 30

Haricots verts, Poireaux blanchis, 20 g de sel il faut 2 h 15

Epinards blanchis 5 mn il faut 45 mn.

Tomates pelées, épépinées 20 g de sel, sans eau ni sel au naturel il faut 1 h 15