



*
**Conserver ses
fruits et légumes**

Assemblée générale du 12 octobre 2022

* Dans un endroit frais, sec et sombre

- * Les pommes de terre, autres tubercules, ail, oignons, cucurbitacées

* Comment les ranger au réfrigérateur ?

- * Dans le bac prévu pour ralentir la maturation
- * Eviter de laver et de mélanger cela accélère le murissement
- * Beaucoup de sachets et boites permettent une amélioration du rangement et un prolongation de conservation

* Le congélateur, une bonne idée ?

- * On peut congeler tous les légumes pour les garder en bon état 6 mois maximum
- * Certains ont besoin d'être blanchi (plongés dans l'eau chaude quelques minutes, ensuite eau froide puis séchage)
- * Il n'est pas nécessaire de les décongeler avant cuisson

* Comment bien
conserver ses légumes

* Et si on les déshydratait ?

- * c'est la solution quand on ne sait pas quand les consommer
- * Il faut un déshydrateur ou un four; après avoir blanchi le légume, il est mis dans l'appareil. Le four a 30, 40 degrés pendant un certain temps. Cela a un coût ...
- * Le fruit a perdu son eau mais pas ses qualités gustatives ni ses valeurs nutritives

* Le saviez-vous ?

- * Séparer les fruits des légumes, certains fruits dégagent de l'éthylène qui accélère le murissement et donne un goût d'amertume
- * Eviter de mettre les tomates au frigo pour des raisons de qualité gustative
- * Avant de cuisiner ses légumes bien penser à les rincer sous l'eau fraîche. Si besoin de les désinfecter mettez un peu de vinaigre blanc.

* Comment bien
conserver ses légumes

* La conservation en silo

- * Réservoir en vrac que l'on prépare dans la terre pour des carottes, des chicons, des pommes de terre ... A protéger des mulots, taupes, ... avec un treillis et recouvert de paille ou feuille mortes. Réserve économique, au frais et à l'abri du gel.

* La conservation sur place

- * Ne rien faire; on récolte au moment de la consommation. C'est le cas des légumes racines qui restent protégés du gel. Consommer avant mars car ils vont germer.
- * Choux, salades, poireaux, ...

* **Méthodes de
conservation**

* La conservation en clayette

- * Ce mode consiste à stocker en cave sur des clayettes en bois ajouré. Cela va bien si votre cave est fraîche et sèche. (ail, échalotes, carottes , pommes de terre, courge ...)

* La congélation (-18° c)

- * Méthode simple et efficace et peu de préparation pour fruits et légumes
- * Deux inconvénients : la consommation d'énergie et la limitation de place - faire des choix en privilégiant peut-être les pois, fèves, fruits rouges et certains plats préparés ... lasagnes, moussaka, farcis, ...

* **Méthodes de
conservation**

* Le séchage à l'air libre

- * Parfois intéressant pour les herbes aromatiques et plantes médicinales. Utiliser une claie et la placer dans un endroit chaud comme une véranda, à l'abri de la lumière et cela ne coûte pas cher ...
- * Conserver les fruits comme la tomate, les abricots, les pommes, Le séchage se fera à un endroit chaud, ventilé, à l'abri des rayons directs du soleil, ou à l'aide d'un déshydrateur du commerce.

* La cuisson sans stérilisation

- * Préparation qui doit chauffer comme les soupes, les compotes, les sauces tomates ou autres qui est mise dans un pot bien stérilisé. Mis en pot bien chaud.
- * Consommation plusieurs mois penser à stériliser au minimum 1h. **Mais perte de vitamines ...**

* **Méthodes de
conservation**

* La cuisson avec stérilisation

- * Préparation à chaud ou à froid et ensuite chauffée à 90°c pendant au moins une heure pour rallonger la période de conservation.
- * Attention à la qualité du couvercle ...

* La lactofermentation (conservation au sel)

- * Nécessite un peu de pratique, permet de tout conserver sauf les courgettes ...
- * Au plus il y a du sel, le produit se garde longtemps ...
- * La lactofermentation est très simple, il suffit d'avoir :
 - * Des légumes et des aromates
 - * Du sel marin
 - * De l'eau de source
 - * Des bocaux en verre avec couvercle étanche

* **Méthodes de
conservation**

* La conservation des fruits au sel : le cas du citron

- * il suffit d'entailler des citrons et de les enfermer quelques temps dans un bocal rempli de sel pour les assécher et prolonger leur vie de quelques mois. Cela a également pour effet d'apporter à cet agrume un nouveau goût qui se marie à merveille avec le côté acidulé.

* La conservation à l'huile. Huile d'olive pour les tomates séchées

* La conservation au sucre

- * Les confitures, les fruits au sirop : **attention à la consommation de sucre ...**

* La conservation au vinaigre

- * Les cornichons, le fenouil, les betteraves, les chutneys, ... Attention au choix des vinaigres (voir estragon, cidre, ..
- * Attention à l'oxydation des couvercles métalliques ...

* La conservation à l'alcool

- * Eviter le développement de micro-organismes; cerises, poires, ... à l'eau de vie

* **Méthodes de
conservation**

- * Ne pas laver les fruits et les légumes à l'exception des légumes à feuilles comme salades et épinards qui seront enveloppés dans un torchon humide avant d'être mis au réfrigérateur
- * Chaque fruit ou légume a sa durée de conservation. Les produits gorgés d'eau se conservent moins longtemps
- * La conservation longue fait perdre la teneur en vitamines. Les rayons du soleil ont des effets indispensables à la qualité des aliments. Des réfrigérateurs spécifiques existent pour décupler la durée de conservation
- * Technique anti-moisissures. Les germes se développent avec l'humidité. Le produit va présenter des tâches ou des couleurs différentes suites au développement de bactéries et de champignons. Eviter de les placer trop près du fromage. Eviter de laisser le réfrigérateur ouvert trop longtemps, penser à nettoyer régulièrement votre réfrigérateur, séparer les aliments
- * Sachets de conservation spéciaux, sacs qui régulent la quantité d'oxygène, qui absorbent l'éthylène ...

* Astuces de conservation

* Les frigos du désert, appelés aussi zeer en arabe ou réfrigérateur pot-en-pot, permettent à chacun, grâce à un système ultra simple, de conserver certains aliments au frais, le tout, sans électricité. On vous explique comment adapter chez vous ce dispositif originaire d'Afrique.

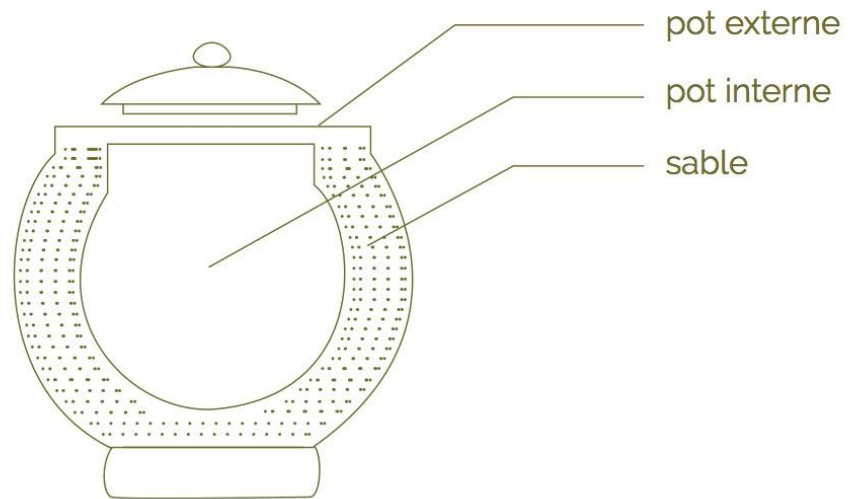
* **Zeer pot ou frigo du désert**

- * Dans les pays où la température monte fréquemment au-dessus de 20° C, la nourriture ne reste pas fraîche longtemps.
- * Il ouvre notamment des opportunités économiques : conserver ses aliments c'est aussi pouvoir les vendre.
- * une famille peut également rechercher à consommer moins d'énergie en privilégiant des moyens de réfrigération naturels et ainsi diminuer son impact environnemental.
- * principe de refroidissement par évaporation.

* Frigo du désert

- * la plupart des aliments se conservent 15 à 20 jours de plus que laissés à l'air libre et les légumes gardent mieux leurs vitamines.
- * la température à l'intérieur du système peut atteindre 10° C de moins que la température extérieur.

* **Frigo du désert**



* Frigo du désert

* Utilisation

- * • Placer le système dans une zone sèche, à l'abri du soleil et dans un courant d'air.
- * • Remplir le Pot avec les aliments.
- * • Humecter le tissu respirant et le placer à la surface du système en guise de couvercle.
- * • Ré-humidifier le sable dès qu'il commence à sécher, soit deux fois par jour environ.

* Que mettre dans le Pot ?

- * • Tous les légumes frais qui sont susceptibles de pourrir rapidement
- * • De l'eau sur le sable, afin qu'elle reste fraîche
- * • Des médicaments supportant mal la chaleur

* Frigo du désert