

CONSERVATION DES RÉCOLTES

Ce n'est pas parce que c'est la fin de la saison que l'on doit dire au revoir à la fraîcheur de notre alimentation, loin de là ! Plusieurs techniques de conservation des récoltes existent pour nous aider à lutter contre le gaspillage alimentaire. L'idée vous plaît ? Découvrons quelques méthodes et leurs particularités. Il y en a pour tous les goûts !

Potager nordique

Envie de défi ? Il existe plusieurs légumes que l'on peut semer en fin de saison pour avoir une belle production de conservation. On retrouve parmi ceux-ci : le chou chinois, l'épinard, l'échalote de Sainte-Anne, la laitue, la mâche verte, le mesclun, le navet et le radis de printemps.

Afin de préserver la chaleur dans le sol et de protéger contre le gel, vous pouvez mettre du paillis au pied des plants ou ajouter des couvertures de protection pour le prolongement de saison.

Réfrigérateur et congélateur

Les aliments qui se conservent au réfrigérateur doivent être consommés dans les jours suivants leur mise à froid.

Pour une meilleure conservation au congélateur, tranchez vos légumes et congelez le tout sur une plaque à cuisson avant de les ranger dans un sac ou un contenant.

Il sera plus simple pour vous de les utiliser par la suite. Lorsqu'on décongèle un produit, il est préférable de l'utiliser dans les prochaines 24 heures.

Séchage

Pour cette technique, on peut utiliser le soleil, le four, un déshydrateur ou un séchoir solaire. Comme on retire l'eau des fruits et légumes, les bactéries n'ont plus de matière pour se développer.

IMPORTANT

Prenez le temps de trouver différentes ressources et de bien vous informer avant de vous lancer dans une méthode de conservation. Pour le reste, amusez-vous bien et bon appétit !

Conserve

Sans aucun doute la méthode la plus connue, la mise en conserve, permet de préserver les aliments pendant plusieurs mois après leur récolte. Pour cette technique, nous utiliserons des contenants en verre que nous allons

	Potager nordique	Temp. ambiante	Réfrigérateur	Congélateur	Séchage	Conserve	Huile	Lactofermentation
Ail								
Aromates (herbes)								
Aubergine								
Betterave								
Carotte								
Choux								
Choux de bruxelles								
Concombre								
Courgette								
Épinard								
Fraise								
Framboise								
Haricot								
Mâche								
Navet								
Oignon								
Panais								
Poireau								
Poivron								
Pomme								
Tomate								

stériliser au préalable. Vous pouvez effectuer cette tâche dans un chaudron ou un autoclave.

Préparation dans l'huile

Souvent, nous allons prioriser l'huile d'olive pour la conservation, mais vous pouvez également utiliser de l'huile de tournesol.

Attention ! Pour cette méthode, les aliments nécessitent généralement une préparation avant la mise dans l'huile. Voici quelques exemples :

- pour les asperges, les aubergines, les champignons et les courgettes, on les ébouillante quelques minutes dans un mélange d'eau et de vinaigre;
- pour les tomates, les faire sécher et les déposer dans un pot stérilisé.

Lactofermentation

Avec cette méthode, les aliments ne sont pas cuits, ce qui nous permet de conserver plusieurs vitamines ! Une grande variété de recettes est disponible et il y en a pour tous les goûts.