

Astuce pratique et écologique : Réaliser ses conserves "maison"



1) PRÉPARER LE MATÉRIEL

- Utiliser des bocaux à visser ou à joint propres et sans fissure.
- Nettoyer à l'eau savonneuse (sans éponge abrasive).
- Rincer abondamment et laisser sécher à l'air libre (pas d'essuie).
- Stériliser les bocaux au four à 120°C pendant 20 min et plonger les ustensiles (type louche) dans l'eau bouillante 1 min.
- Se laver les mains tout au long des étapes pour éviter toute contamination.

2) BIEN CHOISIR ET CUISINER LES ALIMENTS

- Sélectionner des aliments frais, sains et adaptés à la conserve.
- Respecter les règles d'hygiène : légumes lavés, pas de contact avec les déchets,
- Éviter les ustensiles en bois (couverts ET planches à découper).
- Suivre la recette à la lettre et enchaîner les étapes sans attendre.

3) REMPLIR ET FERMER LES BOCAUX

- Remplir les bocaux avec les aliments chauds si la recette le permet.
- Laisser un espace de 2 cm sous le bord.
- Éliminer les bulles d'air (attendre 2 min puis compléter si besoin).
- Nettoyer soigneusement le rebord avant fermeture.
- Utiliser un couvercle neuf ou un joint neuf et ébouillanté selon le type de bocal.



DES CONSEILS PROPOSÉS
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

4) TRAITEMENT THERMIQUE

- À réaliser immédiatement après fermeture.
- Placer les bocaux dans l'eau chaude (cela évite le refroidissement et accélère la montée en température).
- Méthodes possibles :
 - Pasteurisation (au stérilisateur électrique).
 - Stérilisation (>100°C, en cocotte-minute ou grand faitout).

Procédé :

- Séparer les bocaux avec un linge pour éviter les chocs.
- L'eau doit dépasser les bocaux de 2-3 cm.
- Démarrer le minuteur à 100°C dès que l'eau bout (ou au frémissement de la soupape).
- Refroidir rapidement en les retirant directement dès sonnerie du minuteur.
- Ne pas laisser refroidir dans l'eau du faitout pour éviter toute contamination.

5) CONSERVER ET VÉRIFIER

- Stocker dans un lieu sec, frais, à l'abri de la lumière.
- Étiqueter : contenu + date de fabrication.
- Vérifier le vide d'air : le couvercle doit rester collé ou résister à la traction.
- En cas de problème (couvercle qui s'ouvre, joint défectueux, stérilisation insuffisante ou remplissage inadéquat), résoudre le problème et refaire l'étape 4 avec un nouveau joint.

6) CONSERVER ET VÉRIFIER

- Vérifier à nouveau la présence du vide d'air.
- Si le couvercle n'est plus étanche → ne pas consommer.



Fonctionne pour les légumes, les sauces, les plats, ...



Avantages

Economies, contrôle sur la qualité des ingrédients, conservation prolongée des aliments de saison