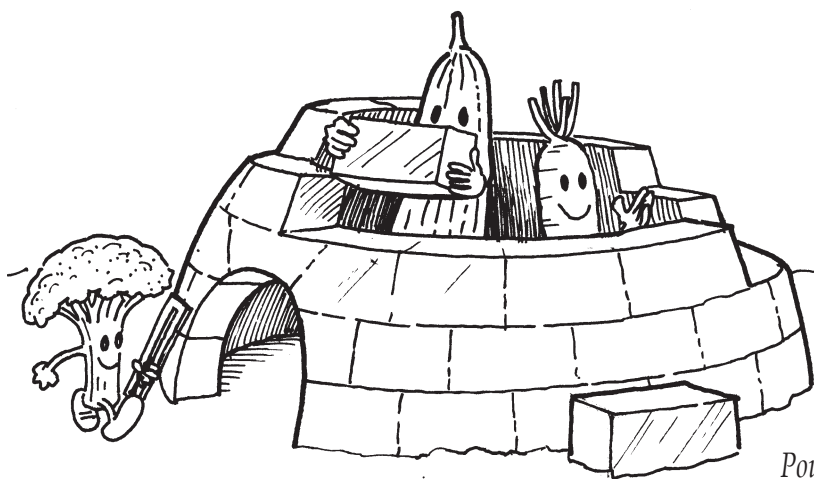


LA CONSERVATION DES LÉGUMES DU JARDIN pour retrouver les saveurs de l'été jusqu'au cœur de l'hiver



C'est fraîchement cueillis et consommés aussitôt que vous apprécierez le plus les légumes de votre jardin. Mais certaines récoltes n'attendent pas et vous pouvez être parfois submergé de savoureux légumes. Pour les retrouver sur votre table à l'automne et une partie de l'hiver, vous pouvez facilement les congeler ou les stériliser, mais aussi les conserver selon des méthodes plus anciennes. Pour bien conserver vos légumes, voici quelques règles à respecter.

LA CONGÉLATION

La congélation est la méthode la plus simple pour conserver un grand nombre de légumes (haricots verts, petits pois, carottes, choux-fleurs, aubergines, tomates, courgettes, épinards, ...) tout en préservant leur goût et leurs qualités nutritionnelles. Elle nécessite des températures basses, inférieures à -24°C .

Les légumes que vous souhaitez congeler doivent être frais (l'idéal est de les congeler aussitôt après la récolte) et sains (retirer les légumes légèrement abîmés ou blessés). Épluchez-les puis lavez-les avant de les blanchir par petites quantités pendant quelques minutes dans l'eau bouillante. Ils garderont ainsi leur fermeté, leur goût et leur couleur. Égouttez et séchez vos légumes avant de les congeler.

Les règles à respecter

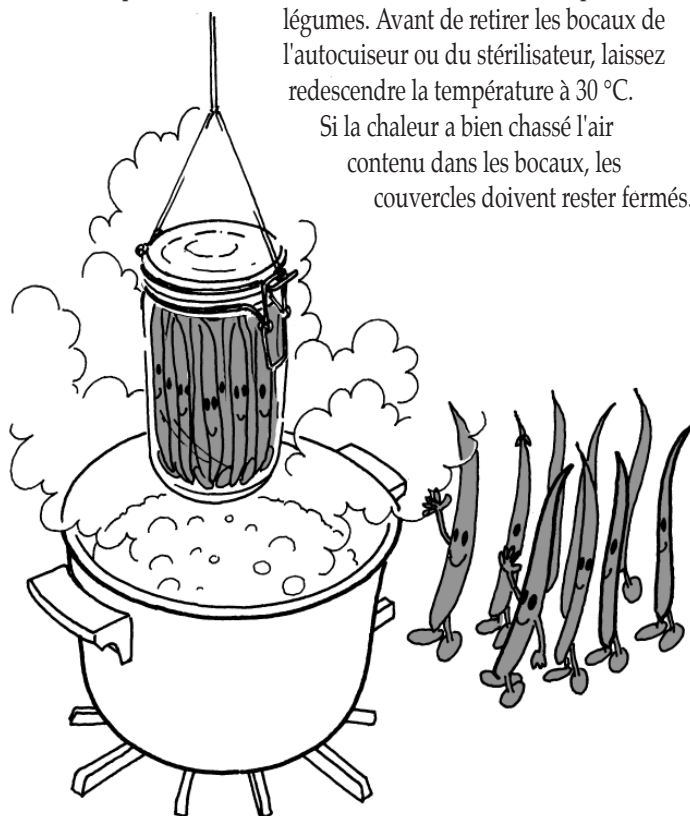
- Ne congelez que des légumes à la température ambiante. Si vous les avez cuits auparavant (purée, ratatouille, potage, ...) attendez qu'ils refroidissent avant de les placer au congélateur.
- Fractionnez les quantités (plusieurs sachets ou boîtes) et coupez les gros légumes avant blanchiment pour faciliter la congélation.
- Pour les petits pois, congelez les grains à plat sur une plaque pour éviter la prise en masse, puis mettez-les en sachet.
- Utilisez des sachets plastiques ou des boîtes hermétiques résistantes aux températures basses. N'oubliez pas de les étiqueter (date, nature du contenu). Reportez ces indications sur un carnet inventaire qui vous permettra de tenir un planning précis de vos réserves en attendant les prochaines récoltes.
- Chassez au maximum l'air des sacs plastiques et ne remplissez pas complètement les boîtes (le froid dilate les aliments).
- Ne recongelez jamais un produit décongelé. Cependant, vous pouvez recongeler un produit dégelé puis cuisiné.
- Vous pouvez cuisiner vos légumes, sans décongélation préalable, pour une cuisson à l'eau ou dans une poêle.

LA STÉRILISATION

La stérilisation par la chaleur était la méthode la plus employée avant que la congélation ne soit mise à la portée du grand public. Cette technique baptisée "appertisation", du nom de son inventeur François Appert, nécessite une température supérieure à 112°C pour détruire les bactéries.

Cette température doit être maintenue plus d'une demi-heure en autocuiseur haute pression et plus de 2 heures en stérilisation à pression atmosphérique. L'élévation de température chasse l'air des bocaux où se trouvent placés les légumes. Avant de retirer les bocaux de l'autocuiseur ou du stérilisateur, laissez redescendre la température à 30°C .

Si la chaleur a bien chassé l'air contenu dans les bocaux, les couvercles doivent rester fermés.

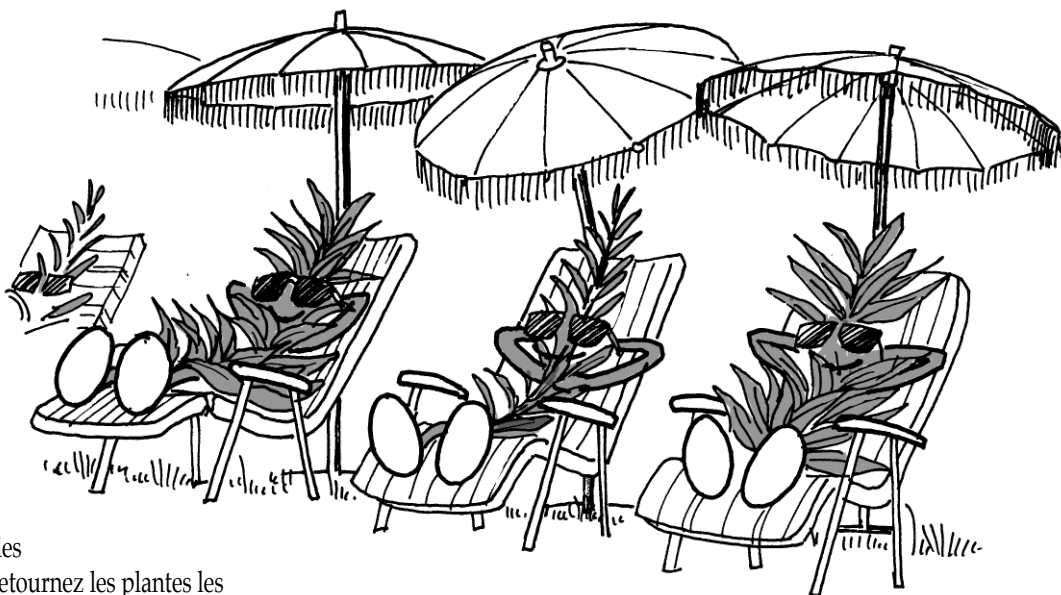


LE SÉCHAGE

Cette méthode très simple concerne principalement les plantes aromatiques ainsi que des légumes graines (haricots secs, fèves, ...). Pour les plantes aromatiques, (romarin, thym, sarriette, sauge officinale, marjolaine, menthe, mélisse, ...) cueillez-les puis faites-les sécher séparément dans un local aéré, sombre et chaud (20-21 °C).

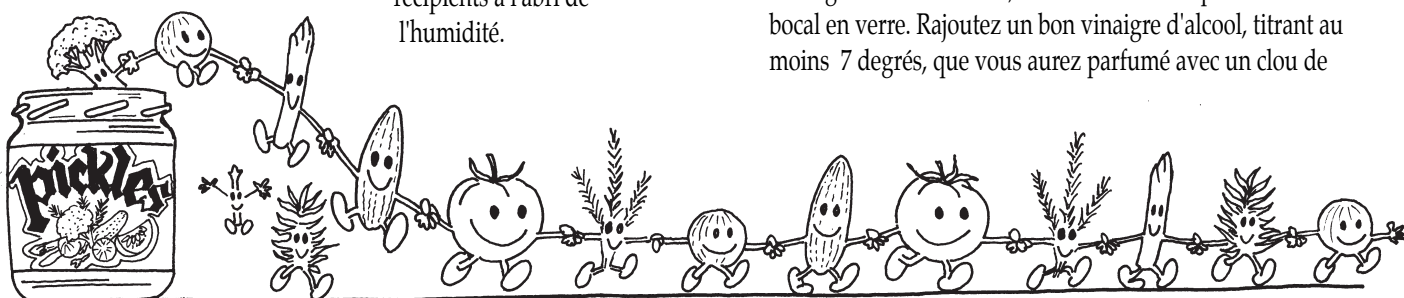
Vous pouvez soit les étaler, soit les suspendre en petits bouquets. Retournez les plantes les premiers jours pour que le séchage soit complet. Vous pouvez également faire sécher les petits bouquets au soleil, en les entourant d'une feuille de journal roulée en forme de cône. Une fois les plantes séchées, vous les couperez en petits morceaux puis vous les stockerez précieusement dans des boîtes en métal ou des bocaux, à l'abri de l'humidité pour éviter le développement des moisissures. Quant aux légumes graines, placez les récoltes, par temps ensoleillé, sous des vitres ou sous un châssis vitré du potager.

Une fois déshydratées, conservez les graines dans des récipients à l'abri de l'humidité.



DANS LE VINAIGRE

Le vinaigre permet de conserver de nombreux légumes : les cornichons bien sûr, mais aussi les petits oignons blancs, les carottes, les petites tomates vertes ou mûres, les petites têtes de choux-fleurs, les petits pois, les haricots verts, les jeunes épis de maïs doux, les pointes d'asperges, les petits melons... Les Anglais apprécient à l'apéritif ces petits légumes conservés dans du vinaigre, appelés pickles. Si vous souhaitez les imiter, cette recette est très simple à préparer. Choisissez des légumes bien fermes, lavez-les. Vous les placerez dans un bocal en verre. Rajoutez un bon vinaigre d'alcool, titrant au moins 7 degrés, que vous aurez parfumé avec un clou de



DANS L'HUILE

Autrefois, l'huile permettait de garder plusieurs mois certains légumes (aubergine, artichaut, courgette, concombre, poivron, tomate, ...), tout en donnant un délicieux parfum de la plante oléagineuse (huile d'olive, de noix ou de pépin de raisin par exemple). Aujourd'hui, cette méthode est utilisée pour constituer des huiles parfumées aux herbes aromatiques qui serviront pour l'assaisonnement des crudités, des salades ou des grillades.

Placez dans un litre d'huile quelques branches fraîches de la "fine herbe" choisie, préalablement lavées puis séchées. Laissez macérer une semaine puis renouvelez les branches. Laissez reposer encore huit jours puis retirez les branches et filtrez si nécessaire. Ajoutez une branche fraîche pour décorer votre délicieuse huile aromatisée.

girofle, du poivre en grains, du thym, du laurier, de l'estragon, ...

Pour cela, faites bouillir quelques minutes les épices dans le vinaigre et versez l'ensemble sur les légumes. Laissez macérer 2 mois avant de déguster ces délicieux petits légumes.