ECO-JOURNAL
September 2020

Clémentine Pierrefeu

Comment conserver les aliments pendant l'hiver

Au cours des articles précédents, nous nous sommes beaucoup attachés à devenir plus autonomes et plus sains en produisant nos propres fruits et légumes ou en achetant localement. Cependant, l'été au Québec est court et le jardinage deviendra difficile dans quelques semaines. Avoir accès à une nourriture saine et savoureuse avec une faible empreinte carbone est un avantage non seulement pour votre santé mais aussi pour votre environnement. Cette fois, nous nous concentrerons sur la manière de préserver vos fruits et légumes pendant le long et froid hiver canadien. Bien que nous ne puissions pas approfondir toutes les méthodes, vous trouverez des ressources à la fin de l'article pour vous guider plus loin !

Bocaux - Vos bocaux Masson et autres récipients en verre vides sont pratiques lorsqu'il s'agit de conserver des aliments sur une longue période. Que ce soit pour les confitures, les compotes de fruits ou les sauces de

légumes, les possibilités sont infinies pour sauver votre savoureuse récolte d'été. Pensez à stériliser dans l'eau bouillante vos bocaux pour une conservation réussie!

- Confitures : elles sont les plus faciles à préparer et se conservent grâce à tout le sucre qu'elles contiennent. Par rapport aux confitures du commerce, les confitures faites maison sont plus savoureuses et peuvent être adaptées à vos goûts. La recette est simple : 1 kilogramme de fruits pour 1 kilogramme de sucre. Vous pouvez mettre moins de sucre si vous préférez vos confitures moins sucrées, environ 700-800 grammes, mais gardez à l'esprit que moins vous mettez de sucre, plus vite vous devez les manger ! Pour plus de saveurs, n'hésitez pas à ajouter des épices ou des herbes, comme l'anis étoilé, la vanille ou le basilic.

- Compotes : Les pommes et les bleuets du Québec commencent à être de saison ! Ne vous retenez pas en raison de leur courte durée de vie : vous pouvez les faire mijoter. Bien que les compotes ne se conservent pas aussi longtemps que les confitures, vous pouvez les stériliser à l'eau bouillante. Ainsi, vous pourrez avoir de délicieuses compotes pendant le froid de l'hiver. Les combinaisons de fruits, d'épices et d'herbes sont infinies, alors amusez-vous à personnaliser vos collations sucrées !

- Légumes : Que ces soit des sauces, coulis ou plats, les possibilités sont infinies. La plus courante est la sauce tomate. Pelez-les, coupez-les, cuisinez-les avec des herbes et des épices, et enfermez-les dans un bocal pour les consommer toute l'année. Mais n'oubliez pas une bonne ratatouille pour un concentré de légumes gorgés de soleil!

Vinaigre – Mariner les fruits et légumes dans du vinaigre est un excellent moyen de conserver les aliments à long terme. Le vinaigre et la fermentation sont excellents pour votre santé et sont utilisés depuis longtemps dans de nombreuses cuisines. Les Japonais adorent mariner leurs légumes, et le kimchi coréen est aujourd'hui mondialement connu. Le processus contribue à la production de bactéries probiotiques, excellentes pour la flore intestinale et la santé de la peau. Il crée également des antioxydants, et des vitamines B et A. La marinade utilise du vinaigre, de l'eau, du sel et du sucre, dont les proportions et les types dépendent de la recette, de votre goût et des légumes.

Déshydratation – Ce moyen est facile afin de conserver herbes, fruits et légumes. Elle permet de produire de délicieuses collations ainsi que de créer des repas uniques. Les herbes sont les plus faciles, il suffit de les accrocher dans votre cuisine et elles sécheront en quelques jours. Les fruits, en raison de leur teneur élevée en sucre et en acide, peuvent également être séchés au soleil sans danger. Cependant, assurez-vous de vous procurer un déshydrateur si vous voulez faire sécher des légumes !

Congélation – Nous sommes tous équipés d'un congélateur à la maison, et c'est un instrument fantastique pour conserver les aliments. À très basse température, le processus d'altération des aliments ralentit considérablement. Cependant, vérifiez quels fruits et légumes peuvent être congelés et comment, car cela dépend de l’aliment !

Références :

L'Express. Les Bienfaits des Pickles, https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/les-bienfaits-des-pickles_1935019.html

Stérilisateur Bocaux. Stérilisation des Bocaux sans Stérilisateur Électrique, https://www.sterilisateurbocaux.com/guides/steriliser-sans-sterilisateur.html

Redpath. Faire ses Confitures 101, https://francais.redpathsugar.com/recettes/guide-pour-reussir-vos-confitures

Orange Tendance. Comment maitriser l'art de la compote maison. https://tendances.orange.fr/cuisine/nutrition-et-gourmandise/article-comment-maitriser-l-art-de-la-compote-maison-CNT000000Sjkdi/photos/-db6d93e0877b84635c4f3111c09520f9.html

Semaine Mob. Comment Déshydrater ses Fruits sans Déshydrateur, https://www.semainemob.be/comment-faire-pour-deshydrater-des-fruits-sans-deshydrateur/

Consommer Durable. Comment Congeler ses Légumes d'été pour l'Hiver, https://www.consommerdurable.com/2012/09/comment-congeler-ses-legumes-dete-pour-lhiver/