

Stérilisation et surgélation ou l'art des conserves-maison

Ne choisissez, pour être stérilisés, que des fruits et des légumes de toute première qualité, parfaitement sains. Vous les achèterez en pleine saison : ils seront plus beaux et moins coûteux.

Les pots de verre dans lesquels vous stériliserez seront, eux aussi, parfaitement propres (lavés tout d'abord dans une eau savonneuse, rincés et passés à l'eau bouillante ensuite).

Songez à choisir vos pots en fonction des légumes ou des fruits que vous comptez y ranger (il faut par exemple des pots hauts et étroits pour stériliser des asperges).

Après avoir été triés, lavés et épluchés, les légumes seront blanchis durant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante salée avant d'être rangés dans les bocaux à stériliser.

Les bocaux remplis de légumes - qui doivent être rangés légèrement tassés - sont ensuite remplis d'eau légèrement salée. Le niveau doit se situer à 1 cm environ du bord du couvercle.

Une des règles d'or de la stérilisation est la propreté. Vous veillerez à laver soigneusement fruits et légumes (sans pour autant laisser ces derniers séjourner dans l'eau); vous les trierez ensuite par genre et par calibre. Vous ne stériliserez ensemble que des légumes ayant approximativement la même grosseur.

On compte le temps de stérilisation à partir du moment où l'eau entre en ébullition.

Le temps de stérilisation écoulé, retirez les bocaux de l'eau à l'aide d'une pince spéciale et laissez-les refroidir. Vérifiez si la stérilisation a été bien faite en soulevant l'étrier : le couvercle doit adhérer, la pression maintenant les bocaux fermés. Si ce n'est pas le cas, il faut recommencer l'opération.

Il existe deux types de stérilisateur, également valables: en galvanisé et en tôle émaillée. La grandeur dépendra du nombre de bocaux que vous comptez stériliser et donc, de vos besoins.

Tous les stérilisateur sont obligatoirement munis d'un thermomètre vous permettant de contrôler l'opération.

Les bocaux - de préférence de même taille et de même contenance - seront rangés, serrés, dans le stérilisateur. On remplira ensuite d'eau salée, jusqu'aux 3/4 de leur hauteur.

Vous pouvez également procéder à la stérilisation des bocaux dans l'autocuiseur ou dans le four électrique.

Pour la première méthode : vous remplirez l'autocuiseur muni de son double fond d'un demi-litre d'eau. Vous rangerez les bocaux et fermerez le couvercle, soupape levée. Comptez dix minutes de cuisson. Fermez alors la soupape et comptez le temps de stérilisation à partir du moment où la vapeur commence à s'échapper.

Pour la seconde méthode, enfournez les bocaux dans un four préalablement préchauffé. Evitez d'ouvrir la porte du four durant la stérilisation.

Vous rangerez vos bocaux étiquetés (mentionnant la date exacte) dans un placard sec, et à l'abri de la lumière. Songez à vérifier souvent vos bocaux, et éliminez au fur et à mesure ceux qui vous semblent douteux.

Pour vous aider dans vos achats, voici le calendrier des conserves.

Mai	Asperges, oseille
Juin	Petits pois, artichauts
Juillet	Fraises, framboises, cerises, groseilles
Août	Haricots verts, tomates, abricots, pêches, prunes, cornichons.
Septembre	Poires, raisin, prunes.
Octobre	Pommes, coings
Décembre	Oranges

Pour la surgélation proprement dite - les aliments doivent être saisis à cœur" - il faut obligatoirement posséder un appareil capable d'atteindre une température de - 35°. Les autres types d'appareils sont uniquement conçus pour la conservation de produits déjà surgelés.

Pour emballer les aliments à surgeler, vous choisirez entre les feuilles de cellophane, les feuilles ou les sachets de plastique (intéressants, parce que, étant transparents, ils permettent de reconnaître facilement le produit dans le surgélateur) ou les feuilles d'aluminium. Vous réserverez les boîtes en plastiques (souple ou demi-souple) aux liquides ou aux plats préparés.

Vous rangerez les aliments par catégories et par date de surgélation (mentionnez celle-ci sur une étiquette que vous collerez à l'aide de papier collant sur le paquet). Au fur et à mesure que vous rangerez un aliment dans l'appareil, notez-le sur un plan, affiché sur le couvercle. Vous saurez ainsi localiser exactement vos recherches.

Souvenez-vous qu'il ne faut jamais resurgeler un aliment ayant déjà été décongelé ; et que vos viandes (rouges surtout) seront beaucoup plus savoureuses si vous les faites cuire alors qu'elles ne sont pas encore complètement décongelées. Tenez-en compte toutefois dans le calcul de vos temps de cuisson.

Les règles de propreté et d'hygiène de mise pour la stérilisation sont, évidemment, valables pour la surgélation. Ici encore, vous n'utiliserez que des produits de première qualité, parfaitement sains et propres.

Quelques recettes de stérilisation

- Les asperges

Il faut 2 kilos d'asperges pour deux bocaux d'1/2 litre. Choisissez des asperges pas trop grosses, de même calibre, à bout rosé et très tendres. Epluchez-les, coupez le bas et disposez-les, tête en bas, dans le bocal. Recouvrez d'eau légèrement salée. Fermez et faites stériliser durant une heure 1/2 environ.

- Les haricots verts Choisissez des haricots très fins et tendres, de même grosseur. Epluchez-les, lavez-les et faites-les blanchir durant 5 minutes. Egouttez soigneusement et placez dans les bocaux en tassant. Recouvrez d'eau additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude. Fermez, placez dans le stérilisateur et faites stériliser une heure.

- Les Cœurs de céleris

Choisissez 6 beaux céleris en branches, très frais. Coupez les branches à 10 cm de la base. Nettoyez-les soigneusement et ne conservez que les plus tendres. Jetez-les dans de l'eau bouillante salée et faites-les cuire durant 15 minutes. Egouttez-les et placez-les, tête-bêche, dans le bocal. Ajoutez de l'eau de cuisson aux 2/3, fermez les bocaux et faites stériliser pendant 40 minutes. Les cœurs de céleris seront utilisés ensuite, braisés.

- Les petits pois

Ecossez les petits pois et placez-les dans les bocaux, en essayant de les ranger, dans la mesure du possible, par calibre. Ajoutez un peu de sel, un morceau de sucre, une branche de sarriette et une branche de persil. Remplissez avec de l'eau bouillante salée. Fermez hermétiquement et faites stériliser pendant deux heures.

- Les tomates entières

Choisissez un kilo de tomates petites, rondes et fermes. Lavez-les, essuyez-les et rangez-les dans les bocaux. Recouvrez-les d'un mélange fait de vinaigre (1 décilitre) et de 8 décilitres d'eau minérale (non gazeuse) dans lequel vous aurez fait fondre 3 cuillerées à soupe de sel. Versez doucement de l'huile d'olive pour obtenir une couche d'1/2 cm environ qui se déposera à la surface. Couvrez d'un papier cellophane, ficellez (avec un lien élastique par exemple) et conservez dans un endroit frais. Ces tomates s'accommoderont ensuite comme des tomates fraîches.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.