



La virée bocal

GUIDE DE CONSERVATION
à l'usage des adeptes d'alimentation locale



Pour
manger local
à l'année



TABLE DES MATIÈRES

Introduction – Revenons un peu en arrière	3
<i>Méthodes de conservation</i>	
Congélation	4
Déshydratation	6
Mise en conserve	8
Lacto-fermentation	12
 L'hiver se prépare en été!	 15
 Calendrier des saisons des fruits et des légumes du Québec	 16
 Sources	 18
 À vous de jouer!	 19

REVENONS UN PEU EN ARRIÈRE

Elle semble bien loin l'époque des oranges du temps des fêtes de nos grands-parents, considérées comme des raretés exotiques et presque mises sous le sapin!

Il y a 50 ans à peine, notre alimentation était dictée par les saisons capricieuses de notre climat nordique rigoureux.

Une réalité bien vite oubliée maintenant que de nombreux fruits et légumes restent disponibles à l'année, venus de fermes d'ici ou d'ailleurs. Pourtant l'alimentation locale (et 4 saisons!) est bel et bien un enjeu de notre temps qui déterminera la résilience du Québec de demain!

Et oui, l'agriculture bien d'ici est l'un des atouts de notre belle province et nous gâte de son abondance malgré un hiver qui semble ne jamais finir!

Et pourquoi ne pas faire durer le plaisir toute l'année?

Privilégier l'achat local, dans l'assiette comme ailleurs, c'est soutenir un tissu économique et dynamique partout au pays. C'est aussi rendre hommage aux personnes passionnées qui animent notre territoire et font vivre notre terroir. Et c'est un geste pour la planète puisque cela permet d'éviter gaspillage alimentaire, pollution liée aux transports et à l'entreposage, et bien d'autres.

Il est donc temps de se remonter les manches! La saison des récoltes bat son plein et nous allons tâcher de faire durer sa générosité toute l'année dans nos garde-mangers! Armez-vous de ce guide pour (re)découvrir des techniques de conservation simples qui mettent à l'honneur des produits qui poussent ici, sur le pas de votre porte!





CONGÉLATION



LA MÉTHODE EN BREF

Technique de conservation très pratiquée à la maison, la congélation vous aide à garder vos aliments jusqu'à plusieurs mois en quelques gestes à peine. Organisation et patience restent de mise si vous ne voulez pas tomber dans les pièges méconnus de la méthode.

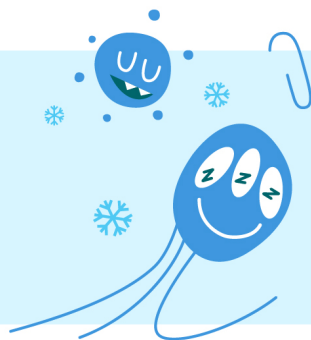


Conservation :
Une semaine
à plusieurs mois



Comment ça fonctionne?

- L'eau dans les aliments se transforme en glace
- Le froid ralentit les réactions chimiques qui causent la dégradation des aliments
- Les bactéries dans les aliments se mettent en hibernation (elles ne meurent pas!)



BIEN CONGELER

Les légumes

Les légumes frais continuent de s'altérer (même congelés!) à cause des enzymes qu'ils contiennent. **Faites blanchir vos légumes** pour les inactiver et assurer une conservation d'au moins 3 mois sans altérer le goût ou la texture.

Comment? En cuisson vapeur quelques minutes, suivi par un bain d'eau très froide pour stopper la cuisson.



Les fruits



Il n'est pas nécessaire de blanchir les fruits!

Assurez-vous de les laver et de les sécher correctement.

Coupez-les pour les disposer à plat sur une plaque au congélateur, avant de les ranger dans un emballage approprié.





CONSERVER LES ALIMENTS CONGELÉS

- Retirez un maximum d'air de vos sacs de congélation pour limiter les dommages aux aliments comme les brûlures de congélation.
- Utilisez des contenants étanches, moins susceptibles de laisser l'humidité s'infiltrer.
- Évitez de congeler dans l'emballage d'origine, rarement conçu pour cet usage.

Les aliments congelés ne se gardent pas indéfiniment!

Inscrivez le contenu et la date sur votre contenant et référez-vous au **thermoguide du MAPAQ** pour connaître les temps de congélation recommandés par aliment (les pommes de terre nouvelles vous réservent une surprise!).



DÉCONGELER LES ALIMENTS



Pour bien décongeler, faites preuve de patience! La décongélation à température ambiante n'est pas recommandée puisqu'elle favorise la prolifération des bactéries, qui se multiplient entre 4° et 60° C. Ne laissez pas votre contenant sur le comptoir si vous ne voulez pas prendre le risque de contaminer vos plats!



Alors comment? Placez vos contenants au réfrigérateur dont la température oscille entre 0° et 4° C, l'idéal pour une décongélation sécuritaire.

Astuce! Immergez l'aliment encore emballé dans un bol d'eau très froide et placez-le au réfrigérateur pour accélérer le processus.



Démystifions! La décongélation au micro-ondes peut être sécuritaire si l'aliment est cuit immédiatement.





DÉSHYDRATATION

LA MÉTHODE EN BREF

Moins répandue, la déshydratation est une méthode de conservation connue des adeptes de plein-air puisqu'elle permet de rendre facilement stockable et transportable presque n'importe quel aliment! Bonne nouvelle, elle peut se faire facilement à la maison avec un four ou un micro-ondes!



Conservation :
4 mois à 1 an

Comment ça fonctionne?

- L'eau contenue dans les aliments s'évapore : il ne reste qu'entre 5 à 20%.
- Les bactéries étouffent et n'ont plus de terrain pour se développer! Plus le taux d'humidité est bas, moins elles ont de chances de survie.



BIEN DÉSHYDRATER

Peu importe l'appareil utilisé, vous devez laver et sécher vos aliments puis les couper en tranches minces de 1 à 5 mm d'épaisseur. Utilisez une mandoline si vous en avez une.

Au déshydrateur

C'est la façon la plus efficace et la plus facile de déshydrater puisque l'appareil est autonome et moins énergivore qu'un grand four.

Référez-vous à une recette ou à la notice de votre appareil pour connaître le temps de cuisson de votre préparation.

Au four

Chauffez à basse température en laissant la porte légèrement ouverte pour permettre à l'humidité de s'échapper. Le temps de séchage est long et il faut donc vous assurer de pouvoir surveiller votre four jusqu'à la fin.

Au micro-ondes

Utilisez la fonction de décongélation en surveillant régulièrement pour que l'aliment ne cuise pas. Cette technique se prête aux petites quantités et permet par exemple de déshydrater des fines herbes en 2 ou 3 minutes!

BIEN CONSERVER LES ALIMENTS DÉSHYDRATÉS



- Laissez vos aliments refroidir complètement avant de les emballer pour éviter l'apparition de condensation et de moisissures!



- Entreposez vos aliments déshydratés dans des contenants fermés (pots en verre, sacs ou plats hermétiques) afin de limiter le contact avec l'oxygène, grand destructeur d'aliment!

RÉHYDRATER LES ALIMENTS

Comme il s'agit de redonner de l'eau à vos aliments, il vous faudra simplement les faire tremper! Vous pouvez utiliser un bol d'eau au frigo pour quelques heures (ou toute une nuit) ou incorporer vos aliments déshydratés directement dans vos recettes qui contiennent de l'eau en quantité : soupe, bouillon, sauces, etc.

Vous vous en doutez, la texture des aliments réhydratés est bien différente de celle de l'aliment frais! Pour découvrir ces nouveaux goûts, vous pouvez mélanger dans la même recette un aliment sous ses différentes formes et partir à l'exploration culinaire!



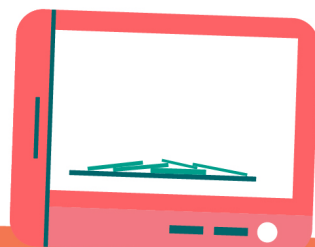
Muesli aux pommes fraîches et pommes sèches



Pâtes aux tomates fraîches et tomates séchées aux aromates méditerranéens



Soupe aux champignons, poudre de poireaux séchés et brocoli frais





MISE EN CONSERVE

LA MÉTHODE EN BREF

Méthode ancestrale, la mise en conserve ne laisse personne indifférent et tout le monde y va de sa recette (familiale) en la matière! Parfois considérée comme dangereuse, c'est pourtant la méthode préférée des générations passées pour garnir le garde-manger d'hiver!



Conservation :
+ 1 an à température
ambiante

Comment ça fonctionne?

- Les aliments cuits sont soumis à un traitement thermique qui stoppe la croissance des bactéries et autres micro-organismes destructeurs d'aliments.
- Le contenu est protégé de l'oxygène par scellage hermétique.



Suivez toujours une recette qui vous indiquera la méthode sécuritaire à adopter et les temps/températures à respecter. C'est la manière la plus sûre de vous tenir loin de *Clostridium Botulinum*, bactérie responsable du botulisme, qui adore les milieux sans oxygène (comme les conserves!) et peut s'avérer mortelle!

Consultez le site de **Bernardin** ou celui de **Ricardo** pour le détail des étapes ainsi que des recettes certifiées.



BIEN CHOISIR LA MÉTHODE!

Pour une mise en conservation sécuritaire, il faut connaître le pH de vos aliments. C'est ce qui détermine le type de le traitement thermique à utiliser.

Les aliments acides (pH < 4.6)

On parle de : fruits, confitures gelées, marinades, vinaigrettes, saumures, etc.

L'acidité freine naturellement le développement des bactéries, pensez au vinaigre ménager! Le traitement à la chaleur n'a donc pas besoin d'être très agressif : 100 °C suffisent soit la température d'ébullition de l'eau! C'est...



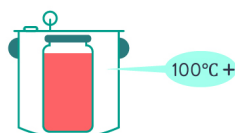
La pasteurisation!

Comment? En bain-marie, c'est-à-dire en submergeant une partie de vos pots dans un bain d'eau à ébullition quelques minutes.

Les aliments basiques (pH > 4.6)

On parle de : légumes, viandes, soupes, ragouts, poissons, fruits de mer, etc.

Si l'acidité est l'ennemie des bactéries, les mélanges basiques sont en revanche un terrain fertile au développement de nombreux indésirables. Il faut donc un traitement thermique agressif pour assurer un cannage sécuritaire. C'est...



La stérilisation!

Comment? Avec un autoclave qui permet, grâce à la mise sous pression, de faire monter la température au-dessus du point d'ébullition de l'eau (100 °C!) et de la maintenir.

On fait quoi pour un pH neutre? Les sauces tomates (sans viande!) sont bien connues pour être souvent à cheval entre pH acide et pH basique. Du citron ou du vinaigre permettent d'acidifier les recettes, à condition de ne pas y avoir mis de viande, poisson ou autres aliments (très) doux.

Pour plus d'infos, référez-vous à la liste du pH des aliments du MAPAQ!



À VOS BOCAUX

01/

Lavez les bocaux et les bagues des couvercles.



02/

Pré-stérilisez vos bocaux en les plaçant dans de l'eau fréillante (82 °C) et sur un support pour qu'ils ne touchent pas le fond du chaudron.



03/

Réchauffez les couvercles toujours neufs dans le même chaudron.



04/

Versez votre mélange dans les bocaux en laissant un espace au col :

- Aliments peu acides = 2,5 cm
- Fruits, cornichons, tomates, chutney et relish = 1 cm
- Confitures et gelées = 0,5 cm.



05/

Retirez les bulles d'air qui pourraient se trouver dans vos bocaux en passant un ustensile non métallique sur les pourtours. Ajoutez du liquide au besoin et essuyez le rebord des bocaux.

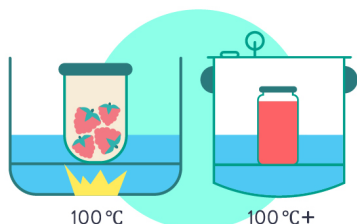


06/

Centrez les couvercles et vissez les bagues jusqu'à résistance, pas plus, car l'oxygène doit pouvoir s'en échapper.



07/
Placez les bocaux sur un support dans la marmite ou l'autoclave. Ajoutez l'eau de sorte que les bocaux soient recouverts à hauteur de 2,5 cm environ (sauf directives autres du fabricant de l'autoclave).



08/
Suivez la méthode de traitement thermique adaptée à votre recette.

Après le traitement, attendez 5 minutes puis retirez les bocaux en faisant attention de ne pas les incliner. Laissez les bocaux refroidir pendant 24 h sans serrer les bagues pour que la vapeur chasse l'oxygène.

09/



10/

Assurez-vous que le scellage est hermétique en pressant le centre du couvercle (aucun « pop » ne doit être entendu).



11/
Entreposez les bocaux étiquetés dans un endroit sombre et frais.





LACTO-FERMENTATION

LA MÉTHODE EN BREF

Pratiquée depuis des millénaires en Asie, cette méthode ancestrale s'invite à notre table depuis quelques années. Avec de simples bocaux, de l'eau et du sel, vous favorisez la croissance de bactéries bénéfiques — les bactéries lactiques — qui transforment naturellement vos légumes en marinades. Invitation à cuisiner et à voyager!



Conservation :
+ 1 an à température
ambiante

Comment ça fonctionne?

- Les légumes sont entassés dans un bocal avec de l'eau et du sel.
- Les cellules encore vivantes des légumes consomment l'oxygène restant.
- En l'absence d'oxygène, les bactéries lactiques présentes sur les légumes s'activent, se multiplient et transforment les sucres en acide lactique.
- L'acide lactique abaisse le pH, créant un environnement acide qui empêche la croissance des microorganismes nuisibles.
- Les légumes sont préservés et leur saveur se développe avec le temps.
- Une fois la fermentation terminée, les légumes lacto-fermentés peuvent être consommés immédiatement ou conservés pendant des mois, voire des années!



BIEN LACTO-FERMENTER LES ALIMENTS - POUR UNE FERMENTATION RÉUSSIE :

- Choisissez des légumes frais, propres et de qualité et coupez-les en morceaux ou en tranches fines.
- Tassez les légumes dans un bocal en verre pour éliminer les poches d'air.
- Veillez à ce que les légumes restent immergés dans le liquide de fermentation en utilisant un poids (galet d'eau salée, verre, sac rempli d'eau, feuille de chou).
- Recouvrez les légumes d'eau filtrée ou non chlorée mélangée à du sel puis refermez le bocal.
- Placez le bocal à température ambiante, à l'abri de la lumière directe.
- Au bout de trois semaines, vous aurez de délicieux légumes colorés, croquants, au goût acidulé, comme une marinade!

Combien de sel?

Calculez 2 % de sel par rapport au poids des aliments à fermenter. Voici un exemple pour un pot de 1 litre : **trois tasses de légumes** (550 g), **1 cuillère à soupe de sel** (16 g), **1 tasse d'eau** (250 g).



Et le sel dans tout ça?

Le sel favorise la croissance des bactéries lactiques au détriment des microorganismes indésirables. Il aide également à maintenir la texture des légumes et à prévenir la détérioration. Sachant que l'iode peut empêcher la fermentation, choisissez un sel sans iode (pour cela, il faut lire les ingrédients!).

Lactique = lait? Pas du tout!

La première fois que l'on a découvert ces bactéries capables de transformer le sucre en acide, c'était sur des produits laitiers... alors on les a appelées bactéries lactiques. Bonnes pour la santé, elles sont derrière plusieurs aliments que l'on consomme quotidiennement : fromage, lait, saucisson, yogourt et même vinaigre!

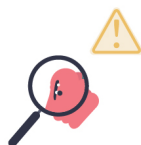


ATTENTION C'EST VIVANT! ENTRETIEN NÉCESSAIRE PENDANT LA PÉRIODE DE FERMENTATION :

- **Si vous utilisez un pot Mason**, veillez à libérer quotidiennement la pression accumulée dans le bocal pour éviter qu'il n'éclate. Les pots « à clips » le font tout seuls.



- Placez le bocal de lacto-fermentation dans un récipient plus large pour recueillir d'éventuels débordements de liquide.



- **Si vous détectez de la moisissure** — taches ou formations duveteuses (blanches, bleues, vertes ou noires) — retirez-là immédiatement, placez le bocal au frigo et consommez-le plus rapidement.



- Le temps de fermentation est d'environ trois semaines à température ambiante... pendant ce temps, des bulles de gaz se forment, l'eau devient trouble, un dépôt blanc se forme au bas du pot, et c'est ce qu'on recherche!

- Pour une conservation à long terme, placez ensuite le bocal dans un endroit frais, sombre et sec jusqu'à consommation (frigo, sous-sol, chambre froide).

- Si c'est votre premier essai, n'hésitez pas à ouvrir le bocal et à goûter au fil des jours! Assurez-vous simplement de placer le bocal au frigo une fois que vous êtes satisfait(e) et de consommer plus rapidement.

OFFREZ-VOUS UN VOYAGE GUSTATIF GRÂCE À CES LÉGUMES DE CHEZ-NOUS!



Des concombres bien croquants...
comme en Europe de l'Est! Choisissez de tout petits concombres de champ, frais du jour et ajoutez-y de l'ail.



Des chou-fleurs de toutes les couleurs!

Coupez-le en fleurettes et ajoutez-y les épices que vous désirez. Et... pourquoi pas de la betterave pour une couleur bien rose!



Des haricots pour l'apéro! Placez des petites fèves jaunes ou vertes dans un bocal et ajoutez-y de l'aneth, de l'ail et du piment à votre convenance.

L'HIVER SE PRÉPARE EN ÉTÉ

Malgré une saison chaude courte et des conditions hivernales qui ne favorisent pas l'annualisation des cultures, notre terre a beaucoup à nous offrir!

Notre territoire est en fait d'une générosité incroyable en ce qui concerne l'abondance et la diversité des aliments qu'il recèle! Petits et gros fruits, légumes du soleil, aromates en tout genre cohabitent avec les courges, tubercules, racines d'automne et autres légumes rustiques coriaces.

Et même si la saison des récoltes est courte, elle tombe à pic lorsque les belles journées d'été laissent tranquillement leur place à la douceur automnale.

Alors que les jours raccourcissent et que la disponibilité et l'abondance des produits locaux tire à sa fin, c'est le moment de faire des réserves! Invitez vos proches, mobilisez votre famille, cognez chez vos voisin.e.s : un après-midi de conservation passe plus vite en bonne compagnie!

Une multitude de recettes existent pour conserver longtemps le goût de l'été! Laissez-vous inspirer par nos recettes sur le site lavireebocal.org.



Place au Québec! Repérez la zone « Espace Québec » dans votre magasin IGA pour identifier rapidement les produits locaux! N'hésitez pas à demander la provenance de vos aliments si elle n'est pas indiquée.



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
AIL												
ARTICHAUT												
ASPERGE												
AUBERGINE												
BETTE À CARDE												
BETTERAVE												
BLEUET												
BROCOLI												
CAMERISE												
CANNEBERGE												
CAROTTE DE COULEUR EN FEUILLES												
CAROTTE EN FEUILLES												
CAROTTE JUMBO/CELLO												
CAROTTE NANTAISE												
CÈLERI												
CÈLERI-RAVE												
CERISE DE TERRE												
CHAMPIGNON												
CHICORÉE												
CHOU BOK CHOY												
CHOU CHINOIS												
CHOU DE BRUXELLES												
CHOU DE SAVOIE												
CHOU-FLEUR												
CHOU-FLEUR DE COULEUR												
CHOU FRISÉ (KALE)												
CHOU NAPPA												
CHOU-RAVE												
CHOU ROUGE												
CHOU VERT												
CITROUILLE												
CONCOMBRE DE CHAMPS												
CONCOMBRE DE SERRE												
CORNICHON FRAIS												
COURGE (VARIÉTÉ)												
COURGETTE (ZUCCHINI)												
ÉCHALOTE FRANÇAISE												
ENDIVE												
ÉPINARD												
FENOUIL												



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
FINES HERBES												
FLEUR D'AIL												
FRAISE												
FRAISE DE SERRE												
FRAMBOISE												
HARICOTS JAUNES ET VERTS												
LAITUE BOSTON												
LAITUE BOSTON HYDRO.												
LAITUE EN FEUILLES												
LAITUE ICEBERG												
LAITUE ROMAINE												
MAÏS SUCRÉ												
CANTALOUPE												
MELON D'EAU												
MÛRES												
OIGNON ESPAGNOL												
OIGNON JAUNE												
OIGNON ROUGE												
OIGNON VERT												
PANAIS												
PATATE SUCRÉE												
PIMENT FORT												
POIREAU												
POIVRON DE SERRE												
POIVRON JAUNE, ORANGE ET ROUGE												
POIVRON VERT												
POMME DE TERRE												
POMME DE TERRE BLEUE												
POMME												
RABIOLE												
RADICCHIO												
RADIS CHINOIS (LO BOK)												
RADIS CELLO												
RADIS EN FEUILLES												
RHUBARBE												
RUTABAGA												
SCAROLE												
TOMATE DE CHAMP												
TOMATE DE SERRE												

SOURCES

CONGÉLATION

Julie Schwob. *Encyclopédie pour tout conserver – Congélation, fermentation, déshydratation, confitures*. Paris, Flammarion, 2018

MAPAQ : *Thermoguide*

MAPAQ : *Décongélation*

RICARDO : *Congélation 101*

DÉSHYDRATATION

Claudia Lorenz-Ladener. *Sécher et déshydrater ses aliments : fruits, légumes, plantes aromatiques, champignons... Autonomie et santé retrouvées*. Paris, Ulmer, 2019

Odile Dumais. *La gastronomie en plein air*. Éd. Québec Amérique, 2015

RICARDO : *Fruits séchés, confits, et compagnie*

MISE EN CONSERVE

Judi Kingry et Lanren Devine. *Le grand livre des conserves – 400 recettes délicieuses et originales*. Québec, Ed. de l'Homme, 2021

Bernardin : *Guide pratique*

Institut Pasteur : *Botulisme : informations et traitements*

MAPAQ : *pH approximatif de divers produits alimentaires*

RICARDO : *Petit guide de la mise en conserve*

LACTO-FERMENTATION

Myriam Au tour du pot - conserverie mobile



À VOUS DE JOUER!

Vous avez maintenant tous les éléments en main pour vous lancer dans la conservation des fruits et légumes du Québec!

Pratiquez-vous pour manger local à l'année et rejoignez le mouvement en participant à la Journée de la conserve, le dimanche qui précède l'Action de grâce!

JOURNÉE DE LA CONSERVE





Retrouvez toutes nos astuces
de conservation sur lavireebocal.org



Cette tournée de sensibilisation à la conservation des produits locaux est rendue possible par le Fonds Éco IGA, fruit d'une collaboration entre le Jour de la Terre Canada et les marchands IGA du Québec et du Nouveau-Brunswick.

Imprimé sur du papier recyclé