



À VOS FRIGOS



## GUIDE DE CONSERVATION

### LA MISE EN CONSERVE



Pour  
manger local  
à l'année

JOUR  
DE LA  
TERRE  
.CA



# CANNAGE

## LA MÉTHODE EN BREF

Méthode ancestrale, le cannage 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 cannages!) 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 CANNER!

Pour bien canner, **il faut connaître le pH de vos aliments**, qui va déterminer le traitement thermique nécessaire pour sécuriser votre préparation.

### 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...



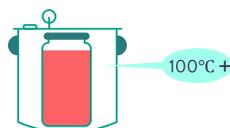
### La pasteurisation!

**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 (ou presto) 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!*



# PRÊT, CANNEZ!

01/

Lavez bocaux  
et 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/

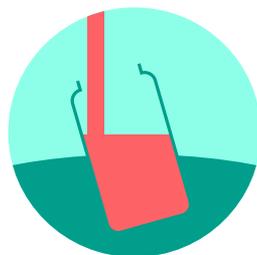
Réchauffez les couvercles  
dans le même chaudron.



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 les rebords des bocaux.

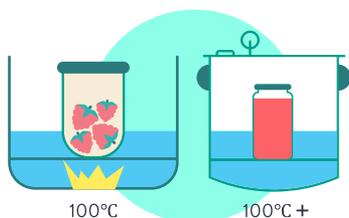


06/

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



**07/** Placez les bocaux sur un support dans le chaudron 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 24h sans serrer les bague pour que la vapeur chasse l'oxygène.



**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.

