



## Pensez à congeler pour garder toutes les saveurs

La congélation permet de conserver ses légumes bien plus longtemps, pratique quand on a trop de poireaux dans le panier par exemple!

- ✓ Les légumes que l'on mange crus ne peuvent pas être congelés, comme le concombre, la laitue ou encore les radis.
- ✓ Les autres légumes supportent tous très bien la congélation. Pour certains, il vaut mieux les blanchir avant de les congeler, c'est-à-dire les plonger environ une minute dans une eau bouillante, puis les refroidir sous l'eau froide. C'est le cas de la courgette, l'aubergine et les pommes de terre.
- ✓ Notez que la tomate, la betterave, la patate douce, le poivron, l'oignon et le poireau n'ont pas besoin d'être blanchis avant leur congélation. Vous pouvez simplement couper ces légumes en dés, puis les congeler à plat dans un grand sac de congélation pour pouvoir les consommer quand vous le souhaitez. Pensez bien à secouer le sac quelques fois durant les premières heures pour que les morceaux ne collent pas ensemble.
- ✓ À noter que les légumes congelés n'ont pas forcément besoin d'être décongelés avant d'être cuits, mais les légumes congelés et préalablement blanchis auront une durée de cuisson plus courte que des légumes frais.
- ✓ Les fruits quant à eux n'ont pas besoin d'être blanchis. Il suffit de les placer entiers (fraises, bleuets, framboises) ou en morceau (pommes, poires, pêches) sur une plaque sans qu'ils se touchent, et de les mettre au congélateur. Une fois congelés, on peut les ranger dans des sacs de congélation.

## Faites des conserves pour en profiter toute l'année

Tant du point de vue économique qu'écologique, la mise en conserve présente bien des avantages. Elle permet aussi de profiter de légumes de saison toute l'année!

Il existe deux méthodes de mise en conserve : à l'eau bouillante ou sous pression, selon que les ingrédients soient acides ou non. S'ils sont plus acides, leur mise en conserve peut se faire simplement à l'eau bouillante, car leur pH élevé empêche la prolifération de bactéries. Pour les aliments moins acides, il vaut mieux utiliser la méthode sous pression. Ainsi, les confitures, gelées, jus de fruits, fruits, chutneys, marinades et sauces acidifiées (avec de jus de citron par exemple) peuvent être mis en conserve à l'eau bouillante.

Pour les soupes, les ragoûts, les légumes non marinés et les sauces tomates aux légumes, il vaut mieux utiliser une marmite à pression pour éviter que les bactéries se développent.

## Variez les recettes en préparant des marinades

Les marinades ne s'arrêtent pas aux cornichons et aux betteraves : il existe bien des recettes de marinade qui surprendront vos papilles! Ils peuvent facilement s'intégrer dans vos sandwichs et vos salades.

# Recette de carottes marinées

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 3 pots de 500 ml

## Ingrédients :

- ✓ 6 tasses carottes coupées en rondelles
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à thé origan séché
- ✓ 1 cuillère à thé basilic séché
- ✓ 1 cuillère à thé épices à l'italienne
- ✓ 1 cuillère à table gros sel
- ✓ 1 cuillère à thé jus de citron

## Bouillon :

- ✓ 3 tasses vinaigre
- ✓ 2 tasses sucre
- ✓ 1 cuillère à table vinaigre balsamique (facultatif)
- ✓ ½ cuillère à thé clou de girofle
- ✓ 1 cuillère à thé graine de céleri
- ✓ 1 cuillère à thé graine de moutarde

## Préparation :

- Couper les carottes en rondelles et les faire bouillir avec le gros sel et le jus de citron. Elles doivent rester dures.
- Égoutter les carottes, les mettre encore chaudes dans un bol avec les herbes séchées et bien mélanger. Réserver.
- Mettre dans un chaudron tous les ingrédients et porter à ébullition.
- Dans des pots stériles, mettre un peu de bouillon, mettre les carottes, puis le reste du bouillon.
- Ajouter une gousse d'ail par pot ou l'équivalent en ail des bois.

Source : Recettes du Québec, « Carottes marinées », 2012.

Généralement, les ingrédients de base qui constituent la saumure sont le vinaigre, le sel, le sucre (qui protègent contre les bactéries, les levures et les moisissures) ainsi que les épices et les herbes.

Il est possible de conserver les pots d'aliments marinés à température ambiante s'ils ont été trempés dans l'eau bouillante, comme pour la mise en conserve. Cependant, il existe des méthodes de marinage encore plus faciles par le réfrigérateur.

## Prenez soin de vos fines herbes fraîches

La meilleure technique pour conserver les fines herbes fraîches le plus longtemps possible est de couper la base des tiges et de les mettre dans un contenant les pieds dans l'eau, comme pour un bouquet de fleurs, au réfrigérateur : vous pourrez les conserver environ une semaine (en changeant l'eau tous les jours!).

Si vous n'avez pas le temps de les cuisiner et désirez les déguster autrement, le séchage est une bonne alternative. L'origan, le thym, le romarin, la menthe et la sarriette se prêtent bien au séchage. Il vous suffit de former un petit bouquet et de le suspendre la tête à l'envers dans un endroit sombre, frais et aéré. Les herbes seront sèches en moins d'une semaine et vous pourrez les conserver dans un pot en verre.

Enfin, il reste l'option de la congélation, qui conserve particulièrement le goût des fines herbes. Vous pouvez créer de "faux pestos" en hachant finement les herbes, en les mélangeant avec de l'huile ou de l'eau et en les plaçant au congélateur dans des bacs à glaçons. Vous pourrez utiliser votre faux pesto de basilic, de menthe, de ciboulette ou encore de coriandre dans vos potages ou vos plats.

## Ressources

### Livre :

- Lavallée B., "Sauver la planète, une bouchée à la fois", La Presse, 2015

### Sites internet :

- Sauve ta bouffe, "[Le petit aide-mémoire de la conservation des fruits et légumes](#)"
- Guide pour le congélateur de "[J'aime manger, pas gaspiller Canada](#)"
- Ecoconso, "[Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#)"
- Mange tes légumes, "[Comment conserver mes fruits et légumes ?](#)"
- Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, "[Alim'agri : Comment bien conserver ses légumes ?](#)"

### Pour des idées de conserves :

- Coup de pouce, "[5 légumes du Québec à mettre en conserve](#)"
- Le parfait, "[Recettes de conserve](#)"
- Recettes du Québec, "[Les conserves](#)"
- Ricardo, "[Petit guide de la mise en conserve](#)"

### Pour les marinades :

- Fraîchement pressé, "[Comment faire des marinades express](#)",
- Le Must, "[Faire ses propres légumes marinés](#)"
- Recettes du Québec, "[Légumes marinés sans cuisson](#)"