

Conserver les fruits et légumes sans gaspiller

RÉSERVES Les jardins commencent à donner leurs premiers produits. En cas d'abondance ou pour garantir une variété dans l'assiette en hiver, il y a plusieurs moyens de les conditionner.

PAR FABIENNE.MORAND@LACOTE.CH

Stérilisation, séchage ou remplissage à chaud: ces pratiques permettent de conserver fruits et légumes. Elles étaient surtout utilisées «quand il n'y avait pas de réfrigérateur ou qu'on n'avait pas les moyens financiers pour s'acheter du tout prêt», rappelle Andrea Bory, conseillère en économie familiale chez ProConseil et qui donne des cours notamment à Morges, à Marcellin. «Toutefois, ce n'est pas par la transformation que nous pouvons rendre la qualité meilleure. Il n'est donc pas possible de récupérer tous les fruits et légumes qui sont à la limite d'être consommables.



Avec le blanchiment, on va casser l'effet des enzymes et ainsi pouvoir garder plus longtemps les légumes.

NATHALIE BLANC
ENSEIGNANTE AU CENTRE
D'ENSEIGNEMENT DES MÉTIERS
DE L'ÉCONOMIE FAMILIALE À MORGES



Purée de tomates, courgettes pour accompagner la raclette, confitures, sirops ou fruits en bocaux, les possibilités de conserver des aliments pour l'année sont nombreuses. FABIENNE MORAND

Ainsi, si des fraises commencent à tourner, mieux vaut faire un coulis et les manger rapidement», continue la spécialiste.

Congélation gourmande en énergie

Mais heureusement, même avec des matières premières de deuxième qualité (tachés ou aux formes bizarres), il est possible de les transformer pour les consommer bien plus tard. La manière la plus connue, peut-être, est la congélation. «Quasi tous les légumes doivent être blanchis au préalable, mais pas les fruits», ré-

sume Nathalie Blanc qui enseigne la mise en valeur des produits au Centre d'enseignement des métiers de l'économie familiale à Morges et que l'on retrouve parfois aux côtés d'Andrea Bory dans les cours proposés par Prométerre, l'Association vaudoise de promotion des métiers de la terre. «Avec le blanchiment, on va casser l'effet des enzymes et ainsi pouvoir garder plus longtemps les légumes», ajoute cette dernière. Il est important de blanchir et de tout de suite refroidir avant de congeler, ce qui permet de garder la couleur des légumes. A savoir que

courges, courgettes et tomates n'ont pas besoin d'être blanchies. Ainsi, pour manger des tomates farcies toute l'année, il suffit de les cueillir, les vider et les mettre au congélateur. Cependant, tout ce qui est congelé consommera de l'énergie jusqu'à ce que la denrée passe dans l'assiette. Il y a donc d'autres moyens, moins gourmands en énergie. Par exemple, en séchant des pommes, haricots ou champignons. Pour cela, on peut utiliser son four. «Il est important d'entretenir la porte pour laisser échapper l'humidité», souligne Andrea Bory. Sécher permet de

conserver des fruits – jusqu'à trois ans dans des emballages appropriés – et d'offrir de super en-cas à glisser dans son sac.

Autre technique: la stérilisation. «On peut presque tout stériliser et il n'y a pas besoin d'investir dans du matériel spécifique. Les points cruciaux sont la propreté et le respect des températures», relève Nathalie Blanc. Avec ses élèves de Marcellin, elle aime préparer des petits pots de légumes, telles des courgettes au curry qui se dégustent ensuite avec la raclette. Mais attention à ne pas y mettre trop d'épices, car avec

cette technique de conservation le goût en sera renforcé. Et pour les envies de desserts, les fruits en bocaux sont un délice.

Savoir reconnaître avant de transformer

Quant aux confitures, sirops, gelées et purées, la conservation s'effectue par un remplissage à chaud. «Il est important de remplir à ras bord et de fermer rapidement le couvercle afin qu'il n'y ait plus d'air entre celui-ci et le produit», complète Andrea Bory. Dans ce cas, ce qui est déposé dans le bocal est déjà cuit, alors que lors de la stérilisation, la matière est cuite dans le bocal. «Maintenant, avec les fours à vapeur, c'est de la rigolade pour la stérilisation, sourit Nathalie Blanc. Les programmes sont déjà prêts, il suffit de lire le mode d'emploi du four.»

Enfin, il existe aussi des variétés de fruits et de légumes dits de garde qui, déposées dans une cagette à la cave, pourront se garder des mois. «Parfois, on oublie des choses simples, constate Andrea Bory. Un fruit un peu passé, il suffit de le transformer en compote pour le manger avec un yoghourt, un séré ou une crème fouettée et ce sans ajouter du sucre qui

se trouve naturellement dans le fruit. S'il y en a trop, il y a la possibilité de congeler la purée ou de remplir à chaud des pots.» Et parfois, le travail de conservation commence par la reconnaissance d'un fruit ou d'un légume à l'état brut, une connaissance qui semble en perte de vitesse.

EN SAVOIR PLUS

Si la littérature et les pages internet sont très nombreuses sur le sujet, nos deux spécialistes conseillent chacune un ouvrage:

le livre qui accompagne les bocaux Weck, «très simple à utiliser et adapté aux fruits de chez nous», relève Nathalie Blanc.

Andrea Bory apprécie le classeur «Goûts et saveurs à composer soi-même. Guide de l'autoapprovisionnement» développé par Agridea (développement de l'agriculture et de l'espace rural) et disponible sur leur site internet agridea.abacuscity.ch au prix de 79 francs. Pour 10 francs, il est aussi possible de commander uniquement le chapitre qui vous intéresse.

Réfléchir avant d'acheter, puis bien ranger

Avant de passer à la transformation pour conserver fruits et légumes, de nombreux autres gestes peuvent être entrepris pour éviter le gaspillage alimentaire. La Fédération romande des consommateurs (FRC) propose un dossier très fourni sur son site www.frc.ch/gaspillage. On y trouve des informations sur comment acheter malin, cuisiner astucieusement, comment valoriser les restes ou encore comment conserver correctement fruits et légumes. En effet, les pommes de terre n'aiment pas la lumière, les fruits exotiques et agrumes préfèrent être à

température ambiante, mais sans trop de sources de chaleur (soleil, radiateur), alors que la plupart des autres préfèrent le réfrigérateur et de préférence dans le tiroir du bas.

«Certains fruits produisent de l'éthylène, un gaz qui accélère la maturation d'autres fruits ou légumes», rappelle Barbara Pfenniger, responsable Alimentation à la FRC. Pour cette raison, il est important de séparer ceux qui produisent beaucoup d'éthylène de ceux qui sont particulièrement sensibles, si on veut prolonger le stockage. Ainsi, on évitera de

mélanger les pommes et les fruits de la passion, forts producteurs d'éthylène, avec les kiwis, brocolis ou chou (extrêmement sensibles). Les abricots, bananes, pommes, poires, pêches, nectarines, avocats, aubergines, tomates, courgettes et concombres sont aussi très sensibles. Quant aux abricots, avocats, pêches, nectarines, poires et prunes, ils sont aussi producteurs d'éthylène. «Toutefois de manière générale, la FRC conseille d'acheter la quantité dont on a vraiment besoin pour ne pas devoir jeter des légumes abîmés», ajoute Barbara Pfenniger.