

La récolte et la conservation des légumes et des herbes!

par Yves Gagnon

À la veille des premières gelées, le jardin regorge de chairs, de saveurs et de fragrances. Les végétaux sentent déjà que leur temps est compté. Ils en profitent pour déployer avec impertinence leurs charmes et leurs atouts pour séduire un papillon attardé, un dernier colibri, une ultime coccinelle, des compagnons éphémères, mais combien nécessaires et bienfaisants.



Le temps presse également pour les jardiniers qui savent pertinemment que le gel destructeur est inéluctable. Il faut récolter et transformer rapidement toute cette manne qui autrement entrera dans le cycle irrémédiable de la décomposition. Les efforts sont d'abord concentrés sur les espèces sensibles au gel, celles qui sont originaires de contrées tropicales ou Méditerranéennes comme les tomates, les poivrons, les piments, les aubergines, les concombres, les courges, le basilic et le romarin. On s'occupera plus tard des légumes racines, des poireaux et des choux, car ces espèces survivent à de fortes gelées qui, par surcroît, améliorent leur saveur.

Les activités de récolte et de transformation devraient idéalement être réparties sur l'ensemble de la saison. De cette façon, on profite au maximum de la qualité des végétaux et l'activité demeure un plaisir de chaque instant. Ainsi, les bases pour crème d'asperge et d'épinard sont congelées au printemps, les framboises et les petits pois en été, les ratatouilles et les compotes à l'automne.



Saveurs en cube

Aujourd'hui, en famille, on fabrique le pistou de coriandre et d'aneth. Catherine, notre plus jeune, récolte les feuilles de la coriandre chinoise alors que Mylène s'acharne à dénicher les dernières touffes plumeuses de l'aneth magnifiquement épanoui. Une fois la récolte apportée en cuisine, on trie, on lave et on essore les feuilles à raison d'une tasse par plante;

on verse ensuite dans le mélangeur une tasse d'huile d'olive de qualité à laquelle on ajoute graduellement les feuilles tout en activant l'appareil. On obtient alors une pâte bien verte, onctueuse et odoriférante. On verse immédiatement le pistou dans des moules à glaçons qu'on range au congélateur. Il ne restera plus qu'à démouler quelques heures plus tard et à placer les cubes dans un sac à congélation. En plein hiver, lorsqu'on ajoute en fin de cuisson de ce pistou à un potage, un riz ou un plat mijoté, on embaume la maison de suaves effluves estivales. C'est le bonheur total!

La semaine dernière, nous avons apprêté le pistou de basilic et dans quelques jours, nous préparerons les herbes salées. La sarriette, le thym, la sauge et le romarin ont été mis à sécher en bouquets suspendus à l'envers dans la remise. Dans quelques jours, les plants seront effeuillés et les feuilles déshydratées, rangées dans des pots opaques.

L'offre du marché

Avant de s'atteler aux diverses tâches de conservation, on doit considérer de nombreux facteurs: évaluer la disponibilité des fruits, des légumes et des herbes, le moment optimal de récolte ainsi que l'espace et les moyens techniques dont on dispose. Pour un urbain, la situation diffère de celle d'un campagnard. Ceux qui



n'ont pas la chance de posséder un jardin devront se tourner vers les marchés qui, en cette saison, regorgent de végétaux à des prix plus que raisonnables. On peut également s'approvisionner directement chez un producteur qui offre le service de vente à la ferme. Tant qu'à investir de l'énergie dans la conservation d'aliments, autant privilégier la qualité biologique qui nous garantit des produits savoureux, nutritifs, gorgés de vitalité, exempts de résidus de pesticides et de gènes falsifiés. Pour conserver les aliments, on peut opter pour diverses techniques de conservation: l'entreposage en chambre froide, le séchage, la lactofermentation, la congélation, la mise en conserves et les marinades.

La chambre froide

Qu'on habite la ville, la banlieue ou la campagne, si on dispose d'une cave, on peut facilement aménager une chambre froide, un espace de conservation s'apparentant au caveau traditionnel. Les conditions qui doivent y prévaloir sont une obscurité complète, une température entre 0 °C et 1 °C et une humidité de 90 %. L'air doit y circuler de façon à permettre l'évacuation des gaz de mûrissement



© Can Stock Photo - csp5040254

et des moisissures. Deux tuyaux de 10 cm de diamètre (un tuyau de sécheuse par exemple) reliés à l'extérieur permettent d'atteindre cet objectif; le premier apporte l'air frais au niveau du plancher alors que le second évacue l'air vicié par le haut. Les tuyaux devraient idéalement être installés sur des côtés de mur opposés. Le tuyau de sortie peut très bien donner à l'intérieur de la cave. Une clé dans le tuyau d'entrée permet de contrôler le débit d'air qui entre dans la chambre froide donc sa température. L'humidité optimale est facilement atteinte dans une cave en terre; pour les caves en ciment, on appliquera une couche de 20 cm de sable au sol qu'on maintiendra humide en permanence.

On peut entreposer en chambre froide tous les légumes racines ainsi que les choux, les pommes et les poires. On utilisera pour les ranger des boîtes de bois, des poches de nylon tressé, de plastique perforé ou des tablettes spécialement aménagées. Lorsque les conditions sont trop sèches, on peut employer un médium légèrement humide pour les stratifier, tel des feuilles d'érable de la vermiculite ou de la ripe de bois sec. On sort les légumes du jardin le plus tard possible en saison et on les entrepose en chambre froide fin octobre, début novembre, selon la température.

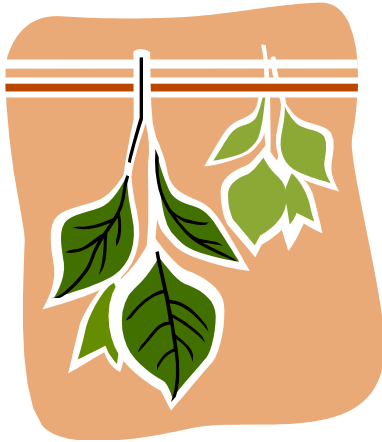
Sèche tes pleurs...

Le séchage passif constitue également une technique accessible, car il ne nécessite aucun moyen technique spécifique. Il consiste à faire perdre une certaine quantité d'humidité à des végétaux en utilisant l'air ambiant. On utilise cette technique pour l'oignon, l'ail, les courges et les citrouilles ainsi que pour certaines herbes. Pour les oignons, on étale les bulbes après leur récolte (normalement en août) dans un endroit abrité, frais, sec et bien ventilé. Après 3 à 4 semaines, lorsque la première peau se détache facilement, on taille les tiges et les racines puis on les range dans des sacs de nylon tressé et on les entrepose dans un endroit frais de la maison, à l'abri de la lumière, soit une garde-robe, une



dépense ou une armoire de cuisine. On traite l'ail tout comme l'oignon; on peut aussi le tresser et le suspendre.

On entrepose les courges et les citrouilles après leur récolte de trois à quatre semaines dans une pièce bien aérée de façon à ce qu'elles complètent leur mûrissement. On les conserve ensuite comme les oignons.



Certaines herbes aromatiques et médicinales seront séchées, attachées en petits bouquets, suspendues à l'envers, dans une pièce sombre et aérée. Cette technique convient bien au thym, à la sauge, au romarin, à la marjolaine, à la sarriette, à l'origan, à la menthe et la mélisse. Des résultats supérieurs sont souvent obtenus avec des séchoirs électriques. La coriandre, l'aneth tout comme le basilic se conserve beaucoup mieux sous forme de pistou. On sèche les feuilles de persil et de céleri au four à 200°C, hachées finement et disposées sur une plaque en couche de 1 cm d'épaisseur, la porte légèrement entrouverte. Il faut remuer les herbes durant leur séchage qui peut prendre de 6 à 12 heures.

Acide lactique et enzymes

On peut aussi conserver plusieurs légumes par lactofermentation, une technique de conservation traditionnelle populaire chez les peuples slaves et germaniques. La méthode consiste à faire fermenter des légumes dans une saumure de façon à favoriser le développement de bactéries lactiques à partir des sucres contenus dans les légumes; l'acide lactique qui se développe durant la fermentation assurera la conservation des aliments. Au cours du processus de nombreuses enzymes bénéfiques pour l'organisme se formeront ainsi que de nombreuses vitamines du groupe B, rares dans les légumes. De plus, la plupart des vitamines présentes dans l'aliment sont conservées. Par exemple, la teneur de la vitamine C de la choucroute est comparable à celle du chou frais non transformé.

Pour bien réussir l'opération, on doit placer les légumes dans un pot Masson et on les submerge dans une solution saline. On emploiera pour ce faire une saumure préparée avec 5 ml de sel de mer pour 240 ml d'eau bouillante. Avec le chou, le jus de dégorgeage est normalement suffisant pour le recouvrir, mais pour tous les autres légumes, il faut utiliser la saumure préparée.



Pour dégorger le chou, on emploie 25 ml de sel de mer par kilo de la brassicacée. Une fois les légumes bien compressés dans le pot et recouverts de saumure, on ajoute dans chaque pot 5 ml de jus d'une ancienne lacto et on ferme le couvercle sans trop le serrer de sorte que puisse s'échapper le gaz carbonique produit durant la fermentation. L'espace du haut sera rapidement occupé exclusivement par du gaz carbonique ce qui empêche toute contamination de la fermentation par l'oxygène. La température optimale pour la fermentation est de 18°C. Après 8 à 10 jours, la lactofermentation est complétée. On serre alors le couvercle sur le pot qu'on entrepose au réfrigérateur où se développeront les saveurs. La lacto est prête à consommer après quelques semaines. Elles se conservent toutes au moins un an.

Pour bénéficier de toutes les valeurs nutritives et des propriétés thérapeutiques des lactofermentations, on les consomme crues. Cela n'empêche pas l'amateur de se préparer occasionnellement une choucroute garnie. Les principaux légumes qu'on prépare en lactofermentation sont les carottes, les rutabagas, les radis, les haricots, les choux-fleurs, les betteraves, les concombres et bien sûr le chou pour la choucroute.

Bien geler

La congélation, lorsqu'elle est bien menée, permet la préservation partielle des vitamines A, B, C ainsi qu'une bonne partie des minéraux, mais on y perd cependant la vitalité des aliments. Pour bien réussir la congélation, il faut blanchir les légumes à la vapeur afin de détruire les enzymes responsables de la dégradation des aliments. Le temps de blanchiment varie selon les légumes et leur taille (voir le tableau). Il faut absolument saisir les légumes à la vapeur de façon à détruire instantanément



les enzymes. Une fois les légumes blanchis, on les refroidit immédiatement dans de l'eau glacée, on les assèche sur une serviette, puis on les met à congeler sur une plaque ou dans un pyrex. On les ensache ensuite dans un sac à congélation dont on retire l'air à l'aide d'une paille. Ainsi, les légumes ne colleront pas ensemble; on peut donc au besoin prélever la quantité nécessaire. Durant l'hiver, on cuisine les légumes congelés à la vapeur; ainsi on préserve la saveur, les minéraux et les vitamines.

Le blanchiment n'est pas nécessaire pour les poivrons émincés, les tomates entières et les petits fruits. La sauce tomate, les compotes de fruits ainsi que les bases de soupe se congèlent dans des contenants de plastique.

Petits pots de ma tante

La mise en conserve est une technique de conservation que nous avons abandonnée au fil du temps, car elle commande une somme importante de travail et donne, à cause de la stérilisation sous pression nécessaire pour des questions sanitaires, des résultats décevants pour la plupart des légumes. Ce procédé détruit la vitalité et corrompt la texture et la saveur des aliments. Cependant, les fruits acides, tels les tomates, les poires, les pêches, les abricots, les prunes et les cerises, à cause de leur acidité, ne nécessitent pour leur conservation qu'un bain d'eau bouillante de 30 minutes. Leur qualité est donc moins hypothéquée par la transformation.



Pour les tomates, on remplit des pots Masson stérilisés au préalable (au four à 120°C pendant 15 minutes) avec des tomates pelées jusqu'à 2 cm du bord. Pour peler les tomates, on les place dans un bain d'eau bouillante jusqu'à ce que la peau fende ce qui nécessite environ 1 minute; la peau s'enlève ensuite facilement. Une fois les pots bien remplis, on fixe promptement les couvercles; les rondelles doivent avoir été stérilisées dans l'eau bouillante et être encore chaudes au moment de la fermeture du pot. Pour les autres fruits, on utilise comme liquide pour les submerger, un sirop fait de 240 ml de miel ou de sucre et de 480 ml d'eau bouillante; on en remplit les pots jusqu'à 2 cm du bord. Pour les fruits autres que la tomate, on peut ajouter le jus d'un demi-citron par pot.



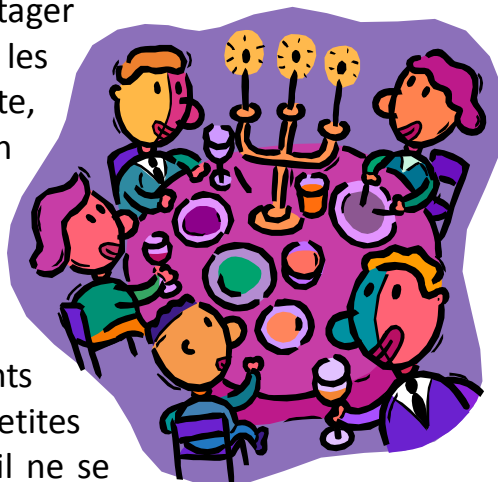
Une fois les pots bien fermés, on les fera bouillir, submergés dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. En refroidissant, les pots se scelleront en émettant un son caractéristique; le couvercle sera alors légèrement bombé vers l'intérieur. On entrepose alors les pots dans une pièce fraîche à l'abri de la lumière.

Enfin, comment ignorer les marinades, une façon classique de conserver les trésors du jardin. Les cornichons lactofermentés sont faciles à faire et donnent des résultats intéressants au niveau du goût et de la texture (voir la recette à la fin). On peut utiliser la même technique pour des carottes et des choux-fleurs.

Pour améliorer la qualité des marinades traditionnelles au vinaigre, il s'agit d'opter pour des fruits et légumes biologiques, de remplacer dans les recettes le vinaigre blanc par du vinaigre de cidre de pommes, le sucre industriel par du sucre

biologique ou par du miel et les herbes commerciales par des herbes fraîches du jardin. Le secret de la réussite consiste à verser la préparation bouillante dans un pot de verre stérilisé et encore chaud puis à fermer rapidement le pot avec le couvercle. De cette façon, les pots se scelleront sans qu'il soit nécessaire de leur donner un bain d'eau bouillante, les marinades conserveront ainsi leur croquant. On peut mariner des cornichons, des betteraves, de petits oignons, des carottes et des choux-fleurs et on peut aussi préparer divers ketchups, chutneys et relish qui accompagnent agréablement plusieurs plats hivernaux. À chacun donc d'adapter ses recettes familiales.

En profitant au maximum de la productivité du potager ainsi que des bons prix offerts en saison par les producteurs biologiques, on peut, à très bon compte, remplir la chambre froide, la dépense ainsi qu'un petit congélateur de tous les fruits et légumes dont on a besoin durant l'hiver. Avec toute cette nourriture de qualité à portée de la main, cuisiner devient une véritable fête. De plus, les montants importants normalement consacrés aux aliments durant la saison froide, peuvent être affectés aux petites gâteries qui font que l'hiver se savoure plutôt qu'il ne se subit.



Références utiles

Aubert, Claude. *Les aliments fermentés traditionnels*. Terre vivante.

Les conserves naturelles des quatre saisons. Collectif. Terre vivante.

Gagnon, Yves. *La culture écologique des plantes légumières*. Les Éditions Colloïdales.

Stoner, Carol. *Stocking Up*. Rodale Press.

Bubel, Mike & Nancy. *Root Cellaring*. Rodale Press.

Temps de blanchiment nécessaire pour la congélation de certains légumes

Légumes	Temps de blanchiment
Bette à carde (en section de 10 cm)	3 min
Épinards	3 min
Brocolis et choux-fleurs (en fleurettes de 3 cm de diamètre)	4 min
Haricots entiers (retirer les bouts et les fils)	4 min
Maïs (blanchir en épis et égrainer ensuite)	4 min
Pois écosés	3 min



Quelques recettes de conservation

Les herbes salées

Pour préparer des herbes salées, on emploie de préférence du sel de mer. Comme herbes, on peut choisir de la sauge, du thym, du romarin, du persil, de la ciboulette, des feuilles de poireaux et de céleri. On peut varier le mélange d'herbes selon ses préférences, l'usage prévu et la disponibilité des herbes.

On doit d'abord hacher très finement chaque herbe. Dans un pot de verre stérilisé, on place en alternance une couche de 1 cm d'une herbe et une mince couche de sel. On termine l'opération avec une couche de sel. On ferme le pot et on le place au frigo où les herbes se conserveront un an. On utilise les herbes salées une petite cuillerée à la fois pour saler et assaisonner les soupes, les sauces et les ragoûts.

Le pistou de basilic

Pour préparer une recette de pistou de basilic, il faut 360 ml de feuilles de basilic frais, lavées et essorées, de l'ail au goût (environ 8 belles gousses) et 180 ml d'huile d'olive. On associe l'ail et l'huile dans le mélangeur puis on ajoute graduellement les feuilles de basilic. On verse la pâte dans des moules à glaçons qu'on place au congélateur. On démoule 12 heures plus tard et on place les cubes de pistou dans un sac à congélation.

Betteraves marinées

Pour préparer 5 pots de 1 litre de betteraves marinées, il faut une grosse passoire pleine de betteraves. On cuit les betteraves jusqu'à tendreté. On retire leur peau en les frottant entre les mains sous un filet d'eau tiède. On porte ensuite à ébullition dans un chaudron, 2,5 litres de vinaigre de cidre, 1,25 litre de miel et 1,5 litre d'eau de cuisson des betteraves; on assaisonne avec 10 ml de sel et de poudre de clou de girofle. Pendant ce temps, on place les pots au four à 120 °C pendant 20 minutes pour les stériliser. Quand le liquide est bouillant, on sort les pots du four un à un pour l'empotage. On garnit chaque pot d'une branche de thym et de quelques grains de poivre, après quoi on le remplit avec des betteraves tièdes. On couvre complètement avec le vinaigre bouillant, puis on fixe les couvercles stérilisés encore chauds.



Ketchup aux fruits

Ingrédients

12 tomates rouges
6 pêches
6 poires
3 poivrons verts
3 poivrons rouges doux
6 oignons
1 c. à table de sel
2 c. à table d'épices à marinades (dans une étamine)
4 tasses de miel
2 tasses de vinaigre de cidre

Préparation

On fait mijoter pendant 2 heures tous les légumes, les épices et le miel sur un feu moyen. On ajoute ensuite le vinaigre et on laisse mijoter pendant 10 minutes. On verse la préparation dans des bocaux stérilisés encore chauds et on fixe les couvercles stérilisés immédiatement après l'empotage.

Cornichons lactofermentés (donne 6 pots de 1 litre)

Ingrédients

3,5 à 4 kg de cornichons de 6 à 12 cm
12 gousses d'ail pelées
12 échalotes pelées
12 inflorescences d'aneth
3 litres d'eau non chlorée
60 ml de sel
30 ml de jus d'une ancienne lactofermentation (cornichon, choucroute ou muratura)

Préparation

Dissoudre le sel en le faisant bouillir dans 1 litre d'eau. Une fois le sel dissous, ajouter les 2 litres d'eau restants. Réserver.

Laver et bien rincer les pots de 1 litre. Dans chacun d'entre eux, mettre 2 gousses d'ail, 2 échalotes et 2 inflorescences d'aneth puis placer un maximum de cornichons à la verticale en les serrant le plus possible. Lorsque les cornichons sont gros, on peut les tailler de façon à combler le pot le plus possible. On ajoute ensuite la solution de sel ainsi que 5 ml du jus d'une vieille lacto de sorte que le liquide soit au final à 1, 5 cm du rebord. Refermer le couvercle en ne serrant pas trop de sorte que le gaz carbonique produit durant la fermentation puisse s'échapper. Il se créera un vide d'oxygène dans la partie supérieure du pot qui sera entièrement occupée par du gaz carbonique ce qui empêchera une éventuelle contamination.

Placer les pots à l'abri de la lumière à température ambiante (entre 22 °C et 25 °C) durant une dizaine de jours. Plus la température est élevée, plus rapide est la fermentation. Puis entreposer les pots au réfrigérateur durant quelques semaines, période qui favorisera le développement des saveurs. Les cornichons sont prêts à déguster après quelques semaines. Ils se conservent au frais au moins un an.