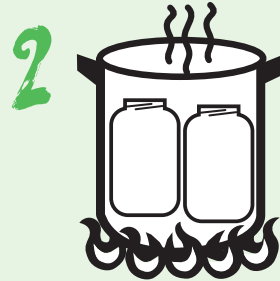


MISE EN CONSERVE ÉTAPE PAR ÉTAPE

La mise en conserve réduit le gaspillage et vous permet de profiter des fruits et légumes estivaux durant toute l'année. Lorsque vous sélectionnez des produits à mettre en conserves, choisissez des fruits et légumes mûrs et de bonne qualité. La mise en conserve consiste à ralentir le processus naturel de décomposition. Nous savons que ce n'est pas toujours chose simple! Voilà donc le processus en quelques étapes simples pour vous aider à débiter du bon pied.



- 1 Laver les bocaux**
- Laver les bocaux et leurs couvercles à l'eau chaude savonneuse.
 - S'il s'agit des bocaux réutilisés, s'assurer que leurs rebords ne soient ni brisés, ni fissurés, ni déformés.



- 2 Chauffer les bocaux**
- Remplir les bocaux d'eau. Porter les bocaux presque à ébullition et les conserver au chaud. Il n'est pas nécessaire de faire bouillir.



- 3 Préparer les couvercles**
- Mettre la partie plate des couvercles dans une passoire placée sur une petite casserole, puis porter à ébullition. Garder au chaud jusqu'au moment de l'utilisation.
 - Les bagues de fixation ne doivent pas être chauffées.
- Remarque : Ne pas réutiliser les couvercles, car ils ne scellent plus aussi efficacement après un usage.

- 4 Préparer la recette**
- Remarque : Si la recette demande plus d'une demi-heure de préparation, attendre avant de commencer à chauffer les bocaux.



- 5 Remplir les bocaux**
- Retirer les bocaux de l'eau chaude à l'aide d'une pince à bocaux et les vider. Déposer les bocaux sur une surface à l'épreuve de la chaleur (planche à découper, cabaret, etc.).
 - À l'aide d'un entonnoir à bocal, verser la préparation chaude dans les contenants, tout en laissant un espace de tête (tel qu'indiqué dans la recette).
 - Glisser une spatule dans le bocal afin d'enlever les bulles d'air et ajuster l'espace de tête au besoin.
 - Essuyer les bords et les filetages du bocal.
 - Centrer le couvercle sur le bocal et serrer la bague de fixation du bout des doigts jusqu'au point de résistance, sans plus.



Mise en conserve avec bain d'eau bouillante (bain-marie)

Tous les aliments dits « acides », comme les fruits et les marinades de légumes.

6 Stérilisation des bocaux d'aliments

Choisir la méthode de stérilisation en fonction des types d'aliments à mettre en conserve.

Mise en conserve à l'autoclave

Pour les aliments peu acides comme les légumes nature, les viandes, les volailles et les poissons.

Préparation du bain-marie

- Mettre les bocaux remplis dans un grand chaudron.
- Remplir le chaudron afin que les couvercles soient recouverts d'au moins 2,5 cm d'eau (1 po).

Remarque : Utilisez un panier à cet effet, des clayettes (grilles de refroidissement) ou une assiette à pizza perforée pour vous assurer de laisser circuler l'eau bouillante sous les bocaux.

Faire bouillir

- Couvrir et porter à forte ébullition et démarrer le minuteur lorsque l'eau bout à gros bouillons (suivre les indications de temps indiquées dans la recette).

Refroidir

- Une fois le temps écoulé, éteindre le feu et enlever le couvercle.
- Après 5 minutes, retirer les bocaux du chaudron sans les pencher et les déposer à la verticale sur un cabaret ou un plateau de service recouvert d'un linge.
- Une fois refroidis, vérifier le sceau en pressant le couvercle du bout du doigt. Un couvercle bien scellé ne bouge pas et ne s'enlève pas facilement.

Attention à la détérioration!

- Avant d'ouvrir un bocal, prenez le temps de l'examiner soigneusement afin de vous assurer que le couvercle est bien scellé et qu'il n'a pas coulé.
- Une fois le bocal ouvert, restez attentif à tout signe de détérioration des aliments, tel que des fuites de liquide, des mauvaises odeurs ou un changement de couleur. Si vous avez le moindre soupçon, n'y goûtez pas. Dans ce cas, jetez les aliments pour vous assurer que personne ni aucun animal ne les mangent.



Méthode de mise en conserve à l'autoclave

- Suivre les mêmes instructions que pour la mise en conserve à l'eau bouillante.
- Démarrer le minuteur une fois que le manomètre indique le niveau de pression requis pour la recette.
- Lorsque le temps est écoulé, fermer le feu et laisser refroidir naturellement jusqu'à ce que la pression retombe d'elle-même, puis ouvrir avec précaution.

Pour d'autres conseils, visitez :

www.jaimemangerpaspasgaspiller.ca

@LoveFoodHateWaste

@LFHW_ca

@LFHW_ca