



La consommation et la conservation des récoltes

CONSOMMER TOUT DE SUITE OU CONSERVER LES RÉCOLTES PERMET BIEN DES ÉCONOMIES.

Collectif21 Boucherville
Agriculture urbaine
www.collectif21.com

La consommation immédiate

Cueillir la journée même de l'utilisation (à l'exception des légumes-racines qui doivent sécher et des légumes secs) est une excellente chose. La teneur en vitamines, en minéraux et en antioxydants des fruits et des légumes étant à son maximum, les pertes en valeur nutritive sont minimisées.

Dans le cas où on doit absolument récolter (les légumes ou les petits fruits sont à maturité), mais que l'on ne peut consommer tout de suite, la mise au réfrigérateur est la meilleure solution.

La cuisson

On évite de plonger les légumes dans l'eau quand on cuit. Ce sont les cuissons à la vapeur, revenu à la poêle ou au four qui permettent de conserver le plus de valeur nutritive possible.

La conservation à l'air ambiant

Certains légumes préfèrent être conservés à « l'air ambiant » : il s'agit de l'ail, des oignons, échalotes, courges, patates douces et pommes de terre. Par air ambiant, on entend une température basse (environ 10 à 15 °C) et une humidité élevée et idéalement la noirceur. Une cave non chauffée est donc le meilleur endroit pour les conserver.

La congélation

Même si on congèle les aliments, plus le temps entre la récolte et la congélation est court, plus on minimise les pertes en valeur nutritive. Ramasser et congeler, ou mettre en conserve la même journée

est la bonne stratégie. Traiter ce qui est cueilli dans la même journée et recommencer le lendemain est la bonne manière de faire.

La mise en conserve en bocaux

C'est une méthode intéressante pour les légumes-racines et les légumes-feuilles qui perdent en texture s'ils sont congelés. On distingue la mise en conserve à chaud en bocaux et la mise en conserve à froid en bocaux, cette deuxième méthode évitant les pertes de valeur nutritive.

Le séchage

Méthode de conservation très ancienne, on peut non seulement sécher les fines herbes, mais aussi les fruits, des légumes-fruits et certains légumes-racines.

Il existe trois façons de sécher :

- **à l'air libre** : on place les aliments dans un endroit chaud (maximum 35 °C), bien aéré et à l'ombre. Cette méthode convient bien aux fines herbes, à l'ail et aux piments ;
- **au four** : mais comme elle nécessite beaucoup d'énergie, elle n'est pas une option à privilégier ;
- **au déshydrateur** : il s'agit d'un équipement qui comprend généralement un puissant moteur, une résistance et un ventilateur qui fait circuler l'air. On compte généralement plusieurs plateaux et un couvercle ventilé. La température est réglable et certains modèles ont un minuteur.

La conservation particulière des fines herbes

Il existe quelques techniques spécifiques à la conservation des fines herbes.

Les vinaigres aromatisés : après avoir lavé et haché grossièrement des fines herbes fraîches on les place sans tasser de manière à remplir presque en totalité un bocal. On verse du vinaigre jusqu'à ce que les herbes soient totalement recouvertes et même un peu plus. On ferme hermétiquement le bocal que l'on place au réfrigérateur. On se garde d'ouvrir le contenant lors du processus de macération. Après quatre semaines, on filtre le tout avec un filtre à café non blanchi neuf. Ensuite, on reverse dans la bouteille d'origine ou une bouteille décorative étanche. On garde à l'abri de la lumière.

Les beurres et les fromages aux fines herbes : on lave et on hache finement des fines herbes fraîches. On fait ramollir du beurre, ou du fromage à tartiner ou à la crème jusqu'à ce qu'il puisse être facilement manié. On ajoute les fines herbes par petites quantités jusqu'à obtenir le goût souhaité. On reforme la motte de beurre ou on met le fromage à tartiner ou à la crème en pot que l'on place au réfrigérateur ou que l'on peut congeler.

Les herbes salées : il s'agit de mélanger des fines herbes finement hachées à une plus ou moins grande quantité de sel.