





Conserve maison



Philippe Chavanne

# Conserve maison

*Comment les réussir*

Illustrations Gilbert Frattini



ÉDITIONS  
CABÉDITA  
2013

Couverture: Photo Eric Caboussat  
Illustrations intérieures: Gilbert Frattini

© 2013. Editions Cabédita, CH-1145 Bière  
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains  
Internet: [www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)

ISBN 978-2-88295-656-9

## INTRODUCTION



Si, aujourd'hui, de plus en plus de personnes découvrent ou redécouvrent les innombrables possibilités, les nombreux attraits et les incontestables plaisirs gourmands des conserves « maison », la conservation des aliments est loin d'être une nouveauté. En la matière, les grands groupes industriels concernés n'ont strictement rien inventé !

Depuis la nuit des temps, les hommes ont cherché à conserver leurs plus précieuses denrées alimentaires. Dans un premier temps, ils ont d'abord maîtrisé la technique du séchage. Puis, ils ont testé les possibilités de la conservation au sel. Ensuite, ils ont appris les techniques de conservation au sucre, à l'huile, au vinaigre et à l'alcool.

Déjà à leur époque, les Grecs et les Egyptiens de l'Antiquité étaient passés maîtres dans « l'art de la conservation ». Beaucoup plus tard, en France, les conserves font à nouveau parler d'elles...

## DE L'APPERTISATION À L'INDUSTRIALISATION

En 1804, Nicolas Appert construit une usine – la première usine de conserves du monde – utilisant un procédé de conservation de son invention. Deux ans plus tard, la marine teste ses produits et ne tarit plus d'éloges. Fort de ce succès, Nicolas Appert informe le Gouvernement français de l'époque qui l'incite à rendre sa découverte publique moyennant un prix du gouvernement. Trop crédule ou trop humaniste,



il accepte cette transaction, préférant faire profiter tous les hommes de sa trouvaille plutôt que de s'enrichir.

Pourtant, il aurait pu tirer parti de son ingénieuse découverte : l'« appertisation » consiste à faire subir à un aliment un traitement thermique si intense (au moins 100° C) que sa stabilité est assurée à long terme, à la température du lieu de stockage. Ce traitement a la particularité d'inactiver ou de détruire les micro-organismes et les enzymes susceptibles d'altérer les produits et de les rendre impropres à la consommation.

L'« appertisation » implique l'utilisation de contenants étanches, assurant la formation d'un vide partiel qui réduit la présence d'oxygène dans le récipient. Pour ce faire, Appert utilise d'abord des bouteilles remplies à ras bords et fermées avec des bouchons de liège, puis des boîtes en fer-blanc.

Sa technique fut bien vite reprise et affinée par des industriels ayant flairé le juteux filon. Désormais, les conserves n'étaient plus réservées à la marine ou aux forces armées. Elles devaient entrer à tout prix dans les cuisines familiales.

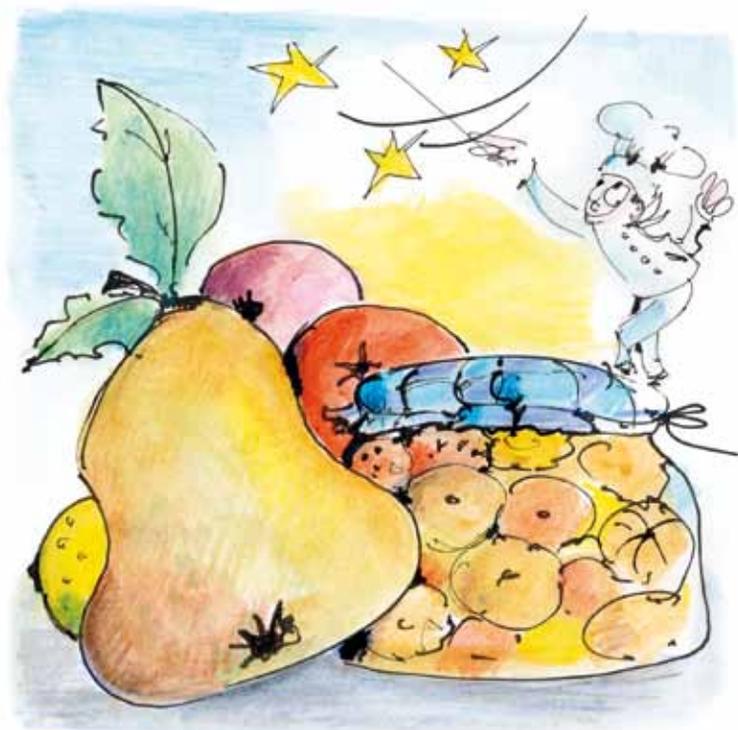
## LES GRANDES MÉTHODES DE CONSERVATION

Hormis la stérilisation et la surgélation (un procédé – breveté en 1929 par un Américain, mais déjà maîtrisé par les Indiens du Pérou – dont l'application à grande échelle ne débutera qu'après la Deuxième Guerre mondiale, « dopée » par l'arrivée des premiers congélateurs dans le courant des années 1960), il existe cinq grandes méthodes de conservation, applicables à l'échelle ménagère et adaptées à la réalisation de conserves « maison » : la conservation au sel, au vinaigre, à l'huile, à l'alcool et au sucre.

Le sel a longtemps été l'un des seuls moyens de conservation connus et maîtrisés. Ce condiment universel possède en effet la faculté d'arrêter le développement des bactéries en diminuant le taux d'humidité d'un ingrédient. Objet d'une quête essentielle, jadis frappé d'un impôt aussi célèbre que sinistre (la gabelle, abrogée lors de la Révolution française), le sel a longtemps soulevé les passions et reste, aujourd'hui



encore, l'enjeu de puissants intérêts industrialo-financiers. Pour la réalisation des conserves « maison », rien ne vaut le sel de mer naturel non iodé et non fluoré. En fonction des recettes, il sera choisi fin ou gros. Comme son nom l'indique, un vinaigre de qualité n'est rien d'autre qu'un... vin aigre. Si on trouve aujourd'hui d'innombrables vinaigres dans le commerce, il est amusant et intéressant d'en fabriquer soi-même : c'est le meilleur moyen d'obtenir un produit d'un haut niveau qualitatif, personnalisé, unique et d'autant plus délicieux qu'il est « fait maison ». Pour la réalisation des conserves, ces vinaigres artisanaux sont parfaits, mais les vinaigres du commerce, dans toute leur diversité, peuvent aussi faire l'affaire. A condition qu'ils titrent au moins 5°. Plus spécifiquement, le vinaigre de cidre passe pour être le compagnon



idéal de nombreuses conserves de légumes. Si, toutefois, vous préférez utiliser du vinaigre d'alcool, choisissez-le neutre. Deux exceptions: trop typés, les vinaigres balsamiques et de xérès ne conviennent pas pour les conserves. La conservation au vinaigre, qui ne comporte aucun risque, convient pour les fruits et légumes frais et de qualité, de préférence fermes et de grosseur identique. Notamment les carottes, cornichons, betteraves, choux-fleurs, haricots verts, oranges, pêches, melons, poivrons, prunes, radis, tomates...

Si vous voulez donner une savoureuse petite note méditerranéenne à vos conserves, c'est l'huile d'olive qu'il faut utiliser. A condition, toutefois, de n'utiliser qu'une huile d'olive vierge extra de qualité artisanale. C'est-à-dire d'un haut niveau qualitatif et surtout non coupée par de

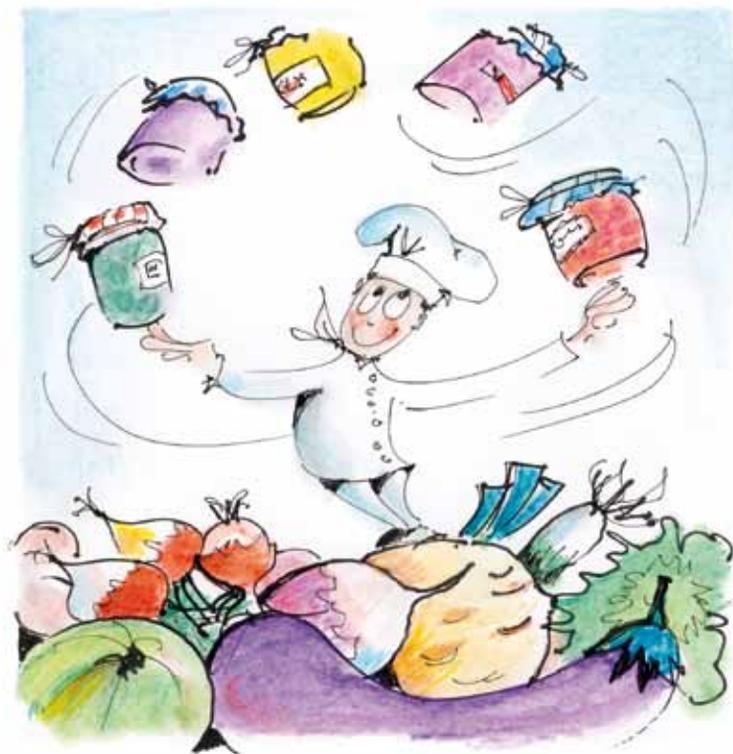
l'eau comme le font trop souvent les industriels du secteur qui n'hésitent pas à vous vendre de l'eau au prix – parfois élevé – de l'huile d'olive. Une précaution : que ce soit pour être utilisée pour un assaisonnement, une cuisson ou la réalisation de conserves, vous devez toujours vérifier la date limite de consommation de l'huile (au bout de 12 mois, une huile d'olive perd de son parfum et de sa saveur) et son conditionnement (les bouteilles en plastique et les emballages transparents « tuent » l'huile d'olive, contrairement aux bouteilles en verre opaque ou aux bidons métalliques). Plus neutres (et ne masquant donc pas la saveur des ingrédients conservés), les huiles de colza, de tournesol et d'arachide peuvent aussi être utilisées. La conservation à l'huile est recommandée pour les herbes aromatiques, asperges, aubergines, courgettes, dattes, fèves, choux de Bruxelles, choux-fleurs, oignons, pois chiches, salsifis, tomates...

Grâce à ses propriétés antiseptiques, l'alcool à 40° est un excellent conservateur. Surtout pour les fruits (choisis de préférence pas trop mûrs) qui peuvent ainsi être conservés très longtemps. L'alcool le plus utilisé est l'eau-de-vie blanche pour fruits, mais d'autres alcools tels que le vin, le marc, le cognac, le rhum ou le calvados peuvent aussi convenir en fonction des recettes. A retenir : plus l'alcool est fort, plus il aura tendance à durcir les fruits. D'où l'obligation d'effectuer un apport de sucre afin d'atténuer les effets de l'alcool et de renforcer l'arôme naturel des fruits. A noter que les conservations à l'alcool impliquent souvent un temps de macération assez long pouvant parfois aller jusqu'à trois mois.

Canne dans les pays tropicaux, betterave dans les zones tempérées : peu importe ! La saveur sucrée est l'une des quatre saveurs primaires que l'homme reconnaît dès sa naissance. Et pour laquelle il a une véritable passion gourmande. Qu'il soit en morceaux ou en poudre, le sucre blanc est parfait pour les conserves. Une petite astuce : si vous réalisez des sirops, n'hésitez pas à être généreux en sucre car c'est lui qui va réveiller le parfum des fruits. Ceux-ci doivent être choisis frais et légèrement immatures, sauf pour les sirops (les fruits très mûrs conviennent mieux).

## LES QUATRE RÈGLES D'OR D'UNE BONNE CONSERVATION

Pour réussir vos conserves, vous devez respecter quatre règles d'or. La première se rapporte au choix et à l'état de vos ustensiles : bocaux, rondelles en caoutchouc, couvercles... Dans tous les cas, ils doivent être en parfait état et d'une propreté irréprochable. Une hygiène rigoureuse doit toujours être de mise. Les bocaux doivent être ébouillantés (quelques secondes d'ébullition pour des conserves stérilisées et au moins 5 minutes pour les conserves non stérilisées), puis retournés sur un linge absorbant au moment du remplissage. Les rondelles de caoutchouc doivent aussi être ébouillantées juste avant d'être posées sur les couvercles des bocaux.



La deuxième règle se rapporte au choix des produits à conserver. Tous doivent être parfaitement sains et sans défaut. La conservation ne fait pas de miracles : pour une qualité optimale des conserves, des produits de base irréprochables sont nécessaires. Certains ingrédients méritent un petit traitement particulier : les fruits fragiles (fraises, framboises...) ne se lavent pas, tout comme les champignons et les herbes. La plupart des fruits et légumes peuvent être simplement passés rapidement sous l'eau froide (jamais de trempage !), puis égouttés et séchés. Ils doivent être parfaitement secs avant d'être travaillés et mis en bocaux. Complémentairement, on peut aussi dire qu'il est préférable d'utiliser des produits de qualité biologique certifiée. Ce sont en effet les seuls capables de présenter des qualités gustatives et nutritionnelles de bon



niveau, contrairement aux produits issus des agricultures conventionnelle et raisonnée, plus riches en produits toxico-chimiques dangereux pour l'environnement et la santé qu'en goût ou éléments nutritifs. Enfin, les produits de saison sont aussi à privilégier : c'est au cours de leur pleine saison que les ingrédients (fruits, légumes, viandes, volailles, poissons...) sont les plus savoureux, les plus chargés en éléments nutritifs et les plus économiques.

La règle suivante se concentre sur le stockage des conserves. Entre le moment de la fermeture des bocaux et celui de la dégustation des conserves, il peut se passer des semaines, voire des mois. Les conserves doivent toujours être entreposées dans un endroit sombre (ce qui contribue à préserver les vitamines), frais et sec. A défaut de cellier, une simple armoire placée dans une pièce bien aérée et non chauffée (la température ambiante doit idéalement osciller entre 4 et 15 °C) peut convenir. Au moment de l'ouverture du bocal, la vigilance est de mise : si le bocal ou la conserve présente un aspect douteux, si le bocal n'était pas correctement et hermétiquement fermé, ou si une odeur anormale ou désagréable s'en dégage, jetez immédiatement la conserve, sans même y goûter car les risques d'intoxication sont réels. Enfin, la dernière règle se rapporte à la bonne utilisation des conserves. Il ne sert à rien d'attendre la prochaine saison des fraises pour ouvrir vos conserves réalisées avec ces fruits. Les conserves sont faites pour être dégustées au moment où les ingrédients conservés sont absents des étals. En outre, force est de reconnaître que les conserves sont toujours meilleures dans les périodes qui suivent leur fabrication.

## **ET LA STÉRILISATION ?**

Certaines conserves demandent à être stérilisées. Cette opération doit être effectuée avec le plus grand soin et se déroule habituellement en plusieurs étapes. Il faut d'abord remplir les bocaux à froid en laissant un espace de 2 cm en surface, puis les fermer hermétiquement. Ensuite, il faut les entourer d'un linge et les placer côte à côte dans une marmite (ou directement dans le stérilisateur). Remplir alors la marmite d'eau

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCTION</b>  | <b>7</b>  |
| De l'appertisation à l'industrialisation.....                                  | 8         |
| Les grandes méthodes de conservation.....                                      | 9         |
| Les quatre règles d'or d'une bonne conservation.....                           | 13        |
| Et la stérilisation ?.....   | 15        |
| Le four pour une autre stérilisation.....                                      | 16        |
| Des produits, oui, mais de saison !.....                                       | 16        |
| <b>CONSERVES DE LÉGUMES</b>  | <b>19</b> |
| Asperges blanches au naturel.....  | 20        |
| Aubergines confites.....   | 21        |
| Bolets à l'huile.....  | 22        |
| Bouquets de légumes au vinaigre.....   | 23        |
| Carottes au naturel.....   | 24        |
| Cèpes au sel.....  | 25        |
| Chou-fleur au vin blanc et aux oignons.....                                    | 26        |
| Comptée de chou rouge aux figues, aux oignons et au vin.....                   | 27        |
| Confit d'échalotes au vin rouge.....   | 28        |
| Duo de courgettes et concombres au vinaigre.....                               | 29        |
| Oignons grelots au vinaigre.....   | 30        |
| Petits artichauts à l'huile.....   | 31        |
| <b>CONSERVES DE POISSONS ET CRUSTACÉS</b>                                      | <b>33</b> |
| Anguilles au naturel.....  | 34        |
| Coquilles Saint-Jacques au parfum de safran.....                               | 35        |
| Darnes de truite à la vinaigrette.....   | 36        |
| Moules marinières.....   | 37        |
| Pot-au-feu de queues de lotte aux petits légumes.....                          | 38        |
| Queues de lotte au bouillon de jeunes poireaux<br>et au parfum de muscade..... | 39        |
| Rillettes de sardines.....   | 40        |
| Truite aux oignons.....  | 41        |

**CONSERVES DE VIANDES, VOLAILLES ET GIBIERS 43**

|   |    |
|---|----|
| Bœuf en daube.....                        | 44 |
| Cassoulet à la manière toulousaine.....   | 45 |
| Collier d'agneau aux parfums indiens..... | 46 |
| Confit de canard.....                     | 47 |
| Confit de lapin aux pruneaux.....         | 48 |
| Coq à la bière.....                       | 49 |
| Daube de joue de bœuf au coing.....       | 50 |
| Foie gras aux dattes.....                 | 51 |
| Gésiers de canard confits.....            | 52 |
| Magrets de canard confits.....            | 53 |
| Navarin d'agneau.....                     | 54 |
| Pâté de lapin aux pruneaux.....           | 55 |
| Terrine de lièvre au poivre vert.....     | 56 |

**CONSERVES DE FRUITS 57**

|  |    |
|--|----|
| Abricots secs à l'eau-de-vie.....              | 58 |
| Ananas au miel et au parfum de menthe.....     | 59 |
| Cerises à l'eau-de-vie.....                    | 60 |
| Cerises au sirop.....                          | 61 |
| Duo de melon et groseilles au Monbazillac..... | 62 |
| Framboises au sirop.....                       | 63 |
| Groseilles au naturel.....                     | 64 |
| <i>Lemon curd</i> classique.....               | 65 |
| Mendiants au rhum.....                         | 66 |
| Mirabelles à l'eau-de-vie.....                 | 67 |
| Poires au vin rouge et aux épices.....         | 68 |
| Pruneaux à l'eau-de-vie.....                   | 69 |
| Reines-claude au sirop.....                    | 70 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CONSERVES D'HUILES, SAUCES ET CONDIMENTS</b> | <b>71</b> |
| Cerises au vinaigre.....                        | 72        |
| Chutney de coing et de fruit de la passion..... | 73        |
| Chutney de fruits secs.....                     | 74        |
| Citrons confits classiques.....                 | 75        |
| Condiment au maïs doux.....                     | 76        |
| Condiment aux quatre légumes.....               | 77        |
| Cornichons au vinaigre.....                     | 78        |
| Huile au basilic et au parfum de vanille.....   | 79        |
| Huile au poivron.....                           | 80        |
| Piccalilli authentique.....                     | 81        |
| Pickles maison.....                             | 82        |
| Quetsches à l'aigre-doux.....                   | 83        |
| Vinaigre à l'estragon.....                      | 84        |
| Table des matières.....                         | 85        |