



La Cueillette

Les fruits sont récoltés dès qu'ils ont atteints leur taille optimale et pris leur couleur typique. Une récolte trop précoce diminue les aptitudes au stockage et bien entendu se fait au détriment du goût. Mais s'ils sont récoltés trop tard, ils auront des caractéristiques de surmaturation (par ex. pâteux ou farineux). La cueillette des fruits s'effectue par temps sec, dès que la rosée a disparu et jusqu'à la tombée du soir. La récolte sera placée à l'ombre pour lui éviter les coups de soleil. Enfin, plus le temps qui s'écoule entre la récolte et le stockage est court, plus les chances de réussite du stockage sont accrues.

Les pommes et les poires : il faut différencier la maturité de cueillette et la maturité de consommation. Alors que les variétés précoces vont être consommées immédiatement après la récolte, faute de quoi elles perdent leur goût et deviennent farineuses ou même pâteuses, la plupart des variétés à conserver doivent être stockées un certain temps pour développer leur arôme typique.

Les coings, quand à eux doivent rester sur l'arbre le plus longtemps possible.

Les fruits à noyaux ne peuvent être conservés que peu de temps, contrairement aux fruits à pépins. Il ne faut les cueillir que petit à petit et les consommer ou les transformer immédiatement.

Les fines herbes sont à cueillir le matin après évaporation de la rosée et avant que le soleil ne chauffe de trop. La meilleure période de récolte pour la conservation, est celle précédant l'éclosion des boutons floraux. Les espèces à petites feuilles et longues tiges peuvent se faire sécher en bouquets suspendus ou étalés sur treillis, les espèces à larges feuilles sont séchées au four (pas trop chaud, lentement, porte entrouverte). La congélation est aussi un moyen qui convient à nombreuses d'entre elles.



La conservation des aliments a pour but la conservation de leurs propriétés gustatives, nutritives et leur comestibilité.

Les denrées périssables se dégradent sous l'action d'animaux (insectes, rongeurs), de champignons, de germes microbiens, de substances (comme l'air qui oxyde) ou du temps. Ces dégradations provoquent des modifications de texture, de couleur et de goût et peuvent rendre un aliment impropre à la consommation.

Conseils

Choisir des légumes adaptés aux récoltes tardives, les planter plus tard dans la saison (plantés au printemps pour hiverner, les carottes se crevassent, les choux raves deviennent fibreux, les céleris à côtes montent à graines...)

Couper le feuillage des légumes-racines (carottes, radis, betteraves) avant de les entreposer.

Eviter les caves sèches et chaudes dans les maisons.

Dans le passé, les pommes de terre étaient stockées directement sur le champ, dans une fosse plate revêtue de paille. Les tubercules placés en couches et couverts de paille, restaient frais sous leur manteau de terre jusqu'au printemps. Toutefois des abris ou des caves offrent de meilleures conditions de stockage, car elles sont accessibles en tout temps et à l'abri des souris.



Société d'Horticulture de Touraine

BP 124

37301 Joué-les-Tours Cedex 1

Tél : 02.47.49.26.48

mel : shot.shot@laposte.net





Les Différents Mode de Conservation

La Réfrigération

La conservation par le froid permet de ralentir l'action de micro-organismes, et de conserver l'aliment pendant quatre à dix jours à basse température (entre 4 et 6 °C, dans les réfrigérateurs).

Conservation des fruits : ne pas couvrir hermétiquement les petits fruits. Ne pas équeuter les fraises (ni avant de les laver). Si vous laver mûres et framboises, ne le faire qu'au moment de les servir.

Conservation des légumes : dans le bac à légumes du réfrigérateur (température la moins basse). Envelopper les champignons frais toujours non lavés dans des essuie-tout secs. Le brocoli et le céleri se conservent dans des sacs en plastiques perforés. Les salades lavées et bien essorées dans des sacs en plastiques.

Durée de conservation au réfrigérateur à -6°C :

2 jours : maïs, pois et mange-tout

4 jours : cerises, asperges, framboises, endives, fines-herbes, épinards, melon d'eau, rhubarbe, courges d'été.

5 jours : aubergine, brocoli, champignons, haricots jaunes et verts, prunes, raisin frais, fraises

6 jours : chou de Bruxelles, chou-fleur

1 semaine : courgette, laitue, navet, échalote, poireaux, poivrons et piments, pomme de terre nouvelle, radis, tomate, concombre

2 semaines : carotte nouvelle, céleri, chou, pomme de début d'année (février à juillet)

3 semaines : betterave

1 mois : panais

2 mois : pommes de fin d'année (août à janvier)

3 mois : carotte



La Congélation

La congélation a lieu à des températures entre -18 °C et -30 °C. Si la vitesse de refroidissement est rapide, peu de cristaux de glace se développent, et les tissus cellulaires sont maintenus. La congélation permet de conserver les aliments durant plusieurs mois.

Il est possible de congeler les aliments acides sans les blanchir (tomates, poivrons, petits fruits et rhubarbe).

Le blanchiment est nécessaire pour tous les autres légumes, car sinon ils continueront leur processus de détérioration. Il s'agit de cuire quelques minutes les légumes (à la vapeur ou dans l'eau bouillante). Le temps de cuisson varie selon les légumes. Bien les éponger pour éviter la formation d'un amas de glace. Les placer au congélateur après un temps de refroidissement.

En général, fruits et légumes se conservent un an au congélateur.

La Cave (endroit frais, sec et sombre)

Placer des légumes en cave permet à ceux-ci de rester vivants et de conserver leurs valeurs nutritives jusqu'à la fin de l'hiver. Veiller à ce qu'il y ait une bonne aération. La température doit être comprise entre 8 et 12°C maximum.

Légumes concernés : ail, betteraves, carottes, choux, oignons, panais, et pommes de terre. (isoler les pommes de terre, car elles dégagent de l'éthylène, un gaz qui nuit à la conservation des autres légumes).

Placer les légumes racines dans des récipients contenant de la tourbe ou du sable. Leur ôter au préalable le feuillage au-dessus du collet. Le taux d'humidité doit être suffisant pour que les légumes ne sèchent pas.

Les potirons et potimarrons se conservent jusqu'en mars s'ils sont cueillis à complet développement et si on leur garde leur pédoncule.



La Chaleur

À partir de 10°C, les microbes se multiplient en nombre conséquent. Puis à partir de 63°C, les microbes commencent à mourir.

- La pasteurisation (entre 65°C et 100°C)
- La stérilisation (entre 115°C et 120°C)

Le Séchage ou Dessiccation



C'est l'action d'éliminer l'eau d'un produit. Cette opération se fait par chauffage ou par séchage progressif dans de bonnes conditions. C'est une technique très utilisée pour les herbes ainsi que pour des fruits et légumes. Les vitamines et principes actifs sont conservés et sont reconstitués après trempage.



Le Sucre

La conservation par le sucre ne peut se faire qu'à chaud. L'aliment doit perdre par évaporation, une partie de l'eau qu'il contient. L'ébullition, la stérilisation de la conserve, favorise la concentration du sucre. : Sirops (conserves liquides), Gelées et Confitures (aspect visqueux), Pâtes de fruits (aspect pâteux), Fruits Confits (fruits imprégnés et enrobés de sucre).

Le Vinaigre



Excellent antiseptique grâce à l'acide acétique car les microbes ne peuvent se développer dans un milieu suffisamment acide. Dégorger les aliments ou les faire blanchir à l'eau bouillante pour éliminer leur eau. Utiliser un vinaigre d'alcool à 8°. La préparation au vinaigre chaud (jusqu'à 80 degrés maximum) permet de garder un légume vert et ferme.

