

FICHE D'INFORMATION

PRÉPARATION DE CONSERVES MAISON

La mise en conserve d'aliments représente un moyen de conservation très efficace qui comporte plusieurs avantages. **La préparation de conserves peut s'avérer également une excellente façon d'utiliser des aliments défraîchis (fruits et légumes flétris ou autres) et favorise la diminution du gaspillage alimentaire à domicile.** De plus, la préparation de conserves maison permet de profiter des fruits et légumes toute l'année et contribue ainsi à une alimentation variée et équilibrée. Il demeure cependant essentiel de faire preuve de rigueur lors de la préparation de conserves et de choisir les bons appareils, car de mauvaises techniques peuvent présenter des risques pour la santé.

La bactérie pathogène *Clostridium botulinum*, qui se trouve un peu partout dans l'environnement, est résistante à la chaleur. Dans des conditions favorables, cette bactérie peut croître et produire une toxine qui cause le botulisme, une intoxication alimentaire grave. **Un aliment contaminé par cette bactérie peut ne présenter aucun signe d'altération.**

La mise en conserve nécessite le chauffage des aliments et des récipients à des températures très élevées et pendant une durée précise, particulières à chaque recette, pour la destruction des microorganismes pouvant entraîner une toxi-infection alimentaire.





Il existe deux méthodes de préparation de conserves maison.

1

La première méthode est la stérilisation à l'**eau bouillante**. Les aliments acides ayant un pH inférieur ou égal à 4,6 (*les framboises, les pommes, les fraises, les bleuets, certaines variétés de tomates, les confitures, les marmelades aux fruits, etc.*) sont naturellement protégés contre la croissance de *Clostridium botulinum*. Un traitement à l'eau bouillante suffit donc pour éviter l'altération microbiologique des produits (comme par exemple l'apparition de moisissures).

2

La deuxième méthode est la stérilisation à l'**autoclave**. Les aliments peu acides ayant un pH supérieur à 4,6 (*les piments, les carottes, les choux, les asperges, les viandes, les sauces à spaghetti, etc.*) doivent être stérilisés à 116 °C (240 °F) lors de la mise en conserve pour que soit détruite la bactérie *Clostridium botulinum*.

Seul l'autoclave (chaudron muni d'un couvercle à pression) assure cette température sécuritaire de 116 °C (240 °F), à laquelle la bactérie *Clostridium botulinum* est détruite. La pression doit toutefois atteindre 70 kPa (10 lb).

Pour chaque aliment ou préparation et pour chaque format, respectez scrupuleusement les recommandations relatives à la mise en conserve qui se trouvent dans les ouvrages de référence sur le sujet (ou les guides d'utilisation des appareils). Ces recommandations concernent l'espace libre nécessaire au remplissage, le procédé à suivre, le temps à respecter de même que la température de chauffage. Chaque détail compte.

Il existe certains modèles d'autocuiseurs domestiques (Cocotte-minute ou Presto) considérés comme équivalents à l'autoclave qui permettent d'appliquer le traitement de chaleur et de pression aux aliments peu acides mis en conserve. Par contre, la majorité de ces appareils sont conçus pour la cuisson des aliments et non la stérilisation des produits. Il est important de bien s'informer lors de l'achat d'un appareil et de lire attentivement le guide d'utilisation.

Agents épaississants

Les ingrédients épaississants (la farine, la fécule de maïs, etc.) ont tendance à ralentir la pénétration de chaleur dans les aliments. Cela peut entraîner un traitement de chaleur insuffisant. Vous devez donc éviter d'ajouter ces ingrédients à vos recettes.

Utilisation des conserves maison

Avant d'ouvrir un pot, inspectez-le minutieusement pour déceler tout signe de détérioration. Vérifiez aussi son contenu : il ne doit s'en dégager aucune odeur désagréable. Ne goûtez aucun aliment qui n'a pas un aspect normal, qui écume ou qui dégage une odeur désagréable. Au moindre doute, jetez le produit.



Bonnes pratiques et hygiène

- Lavez et stérilisez les bocaux avant l'usage.
- Lavez-vous les mains et utilisez des ustensiles propres.
- Rangez les conserves maison dans un endroit sec, frais et situé à l'abri de la lumière.
- Gardez les conserves maison pendant environ un an. Cependant, tant qu'aucun signe de détérioration n'est apparent, les aliments mis en conserve de manière adéquate peuvent être consommés.

Pour profiter pleinement de vos conserves, vous devez les préparer selon des méthodes modernes basées sur des ouvrages de référence.

Pour en savoir plus sur le sujet, vous pouvez vous référer à la page *Conseils de salubrité sur la mise en conserve des aliments de Santé Canada* : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/conseils-salubrite-mise-conserve-aliments.html>.

Autres références

USDA Complete Guide to Home Canning : http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html

Guide Bernardin portant sur la mise en conserve domestique : <http://www.bernardin.ca>