

Bien conserver pour éviter le gaspillage

Cultiver ses propres légumes et déjà une bonne manière de réduire le gaspillage alimentaire. Selon une étude¹ réalisée en 2019, 79 % des pertes et du gaspillage alimentaire sont le fait de la chaîne de production, du producteur au détaillant. Reste donc 21% que le jardinier, en s'y prenant de la bonne manière, peut éviter. Une fois récolté, si on ne peut consommer immédiatement les légumes, il faut procéder à leur conservation.

Plus le délai entre la récolte et la consommation est court, plus la valeur nutritionnelle est élevée. Ce sont les vitamines qui sont les premières à se dégrader.

Climatériques ou pas?

Certains légumes-fruits continuent à mûrir une fois cueillis, d'autres pas :

- Non climatérique : [aubergine](#), [concombre](#), [courge](#), [courgette](#), [haricot](#), [maïs](#) et [pois](#);
- Climatérique : [cerise de terre](#), [melon](#), [poivron](#) et [tomate](#).

La conservation au réfrigérateur

Elle se fait généralement autour de 4 °C. La durée de conservation idéale est variable pour chaque type de légumes :

- **1 à 2 jours** : fleurs comestibles et [pois](#);
- **3 à 5 jours** : [bette à cardes](#), [brocoli](#), [épinard](#), fines herbes, [haricot](#) frais, [mesclun](#), [roquette](#) et [pak-choï](#);
- **1 semaine** : [aubergine](#), [chicorée](#), chou-fleur, [chou frisé \(kale\)](#), [concombre](#), [courgette](#), [laitue](#), [oignon vert](#), [piment](#), [poivron](#), [radis](#) et [tomate](#);
- **3 semaines et plus** : [betterave](#), [carotte](#), [chou pommé](#), [courge](#) d'hiver, échalotes françaises, [navet](#), [oignon](#), [panais](#), pomme de terre et [poireau](#).

¹ Gooch, M., Bucknell, D., Laplain, D., Dent, B., Whitehead, P., Felfel, A. et Glasbey, C. (2019). The Avoidable Crisis of Food Waste – Technical Report

La congélation

Elle consiste à geler les légumes à très basse température, entre -18 et -20 °C. Il existe plusieurs méthodes :

- *En sacs refermables (type Ziploc)*: dans ce cas, il faut *blanchir les légumes* puisque, comme on extrait l'air à la paille, il y en a encore dans le sac. Cette présence d'air dans le sac risque de provoquer des réactions chimiques qui dégradent la qualité du produit et qui peuvent entraîner la présence de bactéries ou de moisissures toxiques ;
- *Sous vide*: on congèle sans blanchiment. Seules exceptions, les *choux pommés*, les *choux-fleurs* et les *brocolis* que l'on doit blanchir. Cette méthode nécessite l'achat d'une machine et de sacs à congélation sous vide. Elle est plus facile et demande moins de temps que la méthode en sacs de plastique refermables non étanches.

Conservés sous vide, les légumes gardent leurs valeurs nutritives et leur durée de conservation est prolongée de plusieurs mois.

Le temps de blanchiment

Selon les légumes, le temps de blanchiment varie de 2 à 5 minutes. Le plus souvent il est conseillé de plonger les légumes dans l'eau bouillante. Cependant, cette technique transfère une partie des vitamines dans l'eau de cuisson et celles-ci sont donc perdues pour la nutrition. Une meilleure méthode consiste à blanchir à la vapeur en utilisant une marguerite. Il faut alors adapter le temps de cuisson. Cette méthode à l'avantage de conserver plus de nutriments et permet que les légumes se chargent moins d'eau.

Par la suite, après avoir rincé les légumes à l'eau froide, on les trempe quelques instants dans un bac d'eau glacée avant de les essorer pour les congeler.

La congélation sans blanchiment

Une fois lavés, les légumes sont découpés et placés sur une tôle à biscuit dans un congélateur. Une fois congelé, on les ressort et on les place dans les sacs sous vide. Ils sont ensuite rapidement remis au congélateur.

On reproche souvent à la conservation de demander du temps. Ce que l'on oublie tient au fait que les légumes étant déjà coupés, le soir où on est pressé la préparation du repas se fait très vite.

Quels légumes et fines herbes congeler?

- *Légumes fruits* : [haricot](#) vert et sec, [maïs](#) sucré, [piment](#), [pois](#), [poivron](#), et [tomate](#);
- *Légumes-feuilles et légumes-fleurs* : [bette à carde](#), [brocoli](#), chou-fleur, chou de Bruxelles, [chou frisé \(kale\)](#), [pak-choï](#), [poireau](#) et [rhubarbe](#);
- *Fines herbes* : la plupart peuvent être facilement congelées.

La mise en conserve à froid en bocaux

C'est la méthode la plus rapide et celle qui évite de trop cuire les légumes. La procédure est la suivante :

- découper les légumes crus;
- les placer directement dans un pot propre de type Mason;
- tasser légèrement;
- verser de l'eau bouillante jusqu'au collet du pot en laissant un espace vide de 5 mm à 2,5 cm, selon les recommandations de mise en conserve du fabricant ou de la recette;
- placer les pots dans un autoclave et suivre les recommandations du manufacturier pour le temps de stérilisation.

Cette méthode permet d'éviter les pertes de valeurs nutritionnelles pendant le blanchiment.

La mise en conserve à chaud en bocaux

La méthode est la même, que pour la mise en conserve à froid en bocaux. La différence c'est qu'une fois les aliments découpés, on les blanchit ou on les cuit, comme pour la congélation, avant de remplir les pots et de procéder à leur stérilisation.

Que ce soit pour une mise en bocaux à chaud ou à froid, on suit les recommandations du manufacturier pour le temps de stérilisation.

Les légumes à conserver en bocaux

- *Légumes-racines* : [betterave](#), [carotte](#), etc.;
- *Légumes-feuilles* : [bette à carde](#), chou de Bruxelles, etc.;
- *Légumes fruits* : [haricot vert](#), [maïs sucré](#), [piment](#), [pois](#), [poivron](#), et [tomate](#).

Le séchage

On peut sécher les fines herbes (voir l'Écouinfo [Récolte et conservation des fines herbes](#)), les légumes-fruits (piment, tomate, poivron, etc.) et certains légumes-racines (betterave ou carotte).

Il existe plusieurs méthodes :

- *Le séchage à l'air libre* : il consiste à suspendre la tête en bas des petits bouquets de tiges ou des tresses de fruits comme les piments. Afin de les protéger de la lumière et de la poussière, on peut les placer dans un sac de papier troué. On peut aussi utiliser le [ventilateur de plancher Pro](#) afin de réduire le temps de séchage. Le [séchoir pliant à suspendre Stack!](#) est aussi très pratique;
- *Le séchage au four* : comme il est énergivore et les fours ne fournissent pas des températures assez basses (en bas de 35 °C) et régulières, on évite de l'utiliser;

- Le séchage au déshydrateur : on utilise un équipement qui demande un investissement. Toutefois à long terme elle est facile et rapide. Le déshydrateur comprend un moteur, une résistance et un ventilateur qui fait circuler l'air. Le séchage se fait à partir de la base dans les déshydrateurs verticaux (les moins chers). Dans les déshydrateurs horizontaux, le ventilateur est placé au fond d'une boîte dans laquelle on glisse des plateaux. Les légumes sont découpés afin de faciliter le séchage.

La durée du séchage peut aller de quelques heures à plus de 2 jours suivant les légumes ainsi que le type et le modèle de déshydrateur utilisé. On suit les recommandations du fabricant, mais surtout on fait ses propres tests. On vérifie journallement le niveau de séchage afin d'éviter que les légumes ne deviennent trop secs. Une fois séchés, ils sont mis dans des pots étanches.

La lactofermentation

Cette très vieille méthode de conservation consiste à découper les aliments avant de les plonger dans de l'eau salée et de les priver du contact avec l'air. Lors de cette macération, des bactéries lactiques, de bonnes bactéries, vont se développer puis proliférer en se nourrissant des sucres présents dans les aliments. Ces sucres vont être transformés en acide lactique. Celui-ci entraîne une acidification du milieu et une élimination des microorganismes responsables de la moisissure. Quand la teneur en acide lactique atteint un certain seuil, un équilibre se crée et la fermentation s'arrête. On peut ainsi prolonger la conservation plusieurs années.

Un des grands avantages de la lactofermentation est qu'elle permet de préserver les vitamines et les minéraux des légumes, mais aussi d'en augmenter leur nombre.

Les légumes qui peuvent subir la lactofermentation sont les choux, carottes, betteraves, concombres, haricots verts, tomates vertes, cornichons et oignons.