

CONSO'METS ACTIFS

Cahier de Recettes

Idées de récupération, de conservation pour
moins de gaspillage dans mon assiette !



Voici la fin de l'été et le début de l'automne. Septembre et octobre sont des mois d'abondance en pommes et poires, tandis que les potagers et étals de magasins de produits de saison offrent encore de belles récoltes : courgettes, choux blancs, rouges et chinois, potirons, betteraves rouges, panais, haricots, fenouils, céleris en branche et rave, épinards, poireaux, champignons, etc.

C'est le moment de préparer des conserves et d'engranger en prévision de l'hiver. Fruits et légumes se gâtent sous l'effet de 5 facteurs principaux: les champignons, les levures, les bactéries, la lumière et les enzymes.

Les techniques de conservation consistent donc à éviter ces agents de dégradation. Il existe différents moyens de conserver fruits et légumes.

De nos jours, la principale consiste à les garder au froid, dans le réfrigérateur ou le congélateur, mais cette technique reste très énergivore. La conservation peut se faire de bien d'autres façons, souvent méconnues.

Dans cette fiche, quelques pistes pour vous lancer dans l'aventure.

Une conservation adéquate.

En France, le gaspillage alimentaire représente 12% de nos déchets ménagers dont plus d'un tiers de fruits et légumes. Acheter au jour le jour, en fonction de ses besoins immédiats, évite le gaspillage et la conservation.

Ceux qui ont un potager peuvent aussi maintenir les légumes en terre, les conserver au frais ou au sec ou les ensiler.

Mais pour se constituer des réserves pour l'hiver, il faut forcément appliquer l'une ou l'autre méthode de conservation ou de transformation qui réclame plus ou moins d'électricité, d'eau, de gaz, etc. Le mot d'ordre est donc l'adéquation entre la technique utilisée et le type de produit, la durée de conservation et les quantités à conserver.

Respecter les règles.

Le botulisme est une maladie bactérienne grave qui peut survenir après avoir consommé des aliments mis en conserve ou en bouteille qui n'ont pas subi un traitement thermique adéquat ou qui ont été mal préparés. Pour éviter ce genre d'empoisonnement, quelques règles précises sont à observer, tout comme dans l'industrie agro-alimentaire : hygiène parfaite des mains, des ustensiles, du plan de travail et des bords de conservation parfaitement étanches, utiliser la méthode appropriée de traitement thermique en fonction de l'acidité de l'aliment, suivre à la lettre les recettes de mise en conserve à la maison, contrôler régulièrement les températures thermiques ou de cuisson, etc.

Prolonger le court terme.

Impossible de se passer du réfrigérateur pour conserver à court terme. Quelques astuces pour prolonger cette limite : ne lavez pas vos légumes à l'avance car lavés, ils perdent leur couche de protection naturelle et se gâtent plus rapidement. Certains légumes conservent une semaine de plus les pieds dans l'eau, comme le céleri branche, le persil, le poireau ou encore l'artichaut.

Tous les fruits et légumes ne se portent pas mieux au frigo.

Se conservent mieux en dehors de celui-ci : agrumes, ail, concombre, courgette, échalote, fruits exotiques, haricot vert, oignon, pomme de terre, pomme et potiron.

Des bocaux tout beaux !

Nettoyer bocaux, terrines et couvercles à l'eau chaude savonneuse. Les rincer à l'eau très chaude, puis les déposer dans une grande casserole, les recouvrir d'eau froide et porter à ébullition pendant 10 minutes. Retirer les bocaux avec une pince, les vider et les faire sécher à l'air libre. Les remplir encore chauds et les fermer directement avant de les pasteuriser.



LE SAVIEZ-VOUS ?

On peut congeler presque tous les légumes, sauf la salade. Les fruits et légumes gorgés d'eau résistent moins à la décongélation mais sont bons en coulis. Il est nécessaire de blanchir la majorité des fruits et des légumes avant leur congélation, afin d'éviter qu'ils ne changent de couleur, de saveur et de texture. Le blanchiment consiste à faire bouillir les aliments quelques minutes, pour ensuite les plonger dans l'eau froide afin d'arrêter leur cuisson. Pour limiter les pertes nutritionnelles, ne dépassez pas le temps requis et utilisez un minimum d'eau.

Mieux encore, blanchissez à la vapeur. Égouttez bien les légumes et les fruits après le blanchiment pour éviter les cristaux de glace dans le congélateur.

Les principales méthodes de conservation alternatives à la congélation

La dessiccation

Cette méthode consiste à déshydrater un aliment afin d'en retirer toute l'eau et empêcher le développement des bactéries et microbes. Au soleil, au four, au micro-ondes ou à l'aide d'un « déshydrateur », de nombreux fruits, légumes et herbes aromatiques supportent bien cette technique. Elle conserve les propriétés nutritionnelles des aliments, à condition de ne pas dépasser 45°C (idéal) à 60°C pour les déshydrater.

Avant de manger un aliment séché, on peut le faire tremper dans l'eau tiède afin qu'il se réhydrate.

La pasteurisation

Cette méthode consiste à porter durant quelques minutes à température élevée (85°) des bocaux de préparations de fruits fermés hermétiquement. Ce procédé ne se prête toutefois qu'aux aliments acides, c'est-à-dire dont le pH est inférieur à 4,5 : tomates, rhubarbe, fraises, baies et presque toutes les autres sortes de fruits. Avec des légumes, le risque de botulisme est réel.

La conservation au vinaigre

Cette méthode consiste à enfermer hermétiquement des légumes dans du vinaigre. Ce procédé est idéal pour les petits légumes qui, au départ, se mangent crus ou pour lesquels la macération va opérer une forme de «cuisson»: pointes d'asperge, cornichons, haricots verts, etc. Mais la méthode peut être appliquée à des légumes plus gros, coupés ou tronçonnés, en général après les avoir laissés dégorger et blanchis.

La fermentation lactique

Cette méthode est une pratique qui remonte à l'Antiquité. Les légumes sont taillés finement et mélangés à du sel. Les bactéries lactiques sont les principaux micro-organismes actifs dans cette fermentation. Le plat le plus connu provenant de ce procédé est la choucroute, mais bien d'autres légumes peuvent être conservés de cette façon. Cette technique conserve la valeur nutritive du produit.

Compotes, chutneys et confitures

Plus connue, cette méthode consiste à cuire et laisser réduire fruits et/ou légumes pour en faire des condiments conservés hermétiquement. Pour faire du chutney, les ingrédients sont cuits dans du vinaigre, du sucre et des épices. Une alternative aux confitures trop sucrées est la compote de fruits, avec éventuellement de la pectine pour l'épaissir.

Pesto de fanes de carottes



Ingrédients :

les fanes d'une botte de carotte
1 à 2 gousses d'ail
100 g d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation :

Laver les fanes à l'eau avec un peu de vinaigre d'alcool.
Les hacher grossièrement, ainsi que l'ail.
Avec un mixeur, mixer les fanes et l'ail.
Saler, poivrer et ajouter le 1/3 d'huile d'olive.
Mixer à nouveau afin de réduire en purée la préparation.
Continuer à mixer tout en versant lentement le reste d'huile d'olive,
jusqu'à obtenir la consistance désirée.
Il se peut qu'on n'ait pas besoin d'utiliser la quantité totale de l'huile,
ou au contraire en rajouter selon le goût de chacun.
Verser le pesto dans un contenant refermable au frigo et consommer
sous 3 jours.

Tarte aux fanes de radis

Ingrédients :

Pour la pâte :

250 g de farine T80

10 cl d'huile d'olive

10 cl d'eau

1 pincée de sel
1 pâte Brisée

Pour la garniture :

les fanes de 2 bottes de radis

1 oignon

huile d'olive

25 cl de crème végétale

1 c. à soupe de farine

2 c. à soupe de moutarde

sel et poivre

Préparation :

Mélanger la farine, l'huile, l'eau et le sel à la fourchette. Terminer en formant une boule compacte à la main. Laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Laver les fanes à l'eau avec un peu de vinaigre d'alcool. Les essorer.

Peler et émincer l'oignon.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive.

Lorsqu'il colore, ajouter les fanes et laisser cuire 10 min.

Dans un bol, mélanger la crème, la farine, le sel et le poivre. Ajouter les fanes et oignon cuits.

Allumer le four à 200°C (th.6/7).

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte selon la forme du plat. La placer dans le plat et badigeonner le fond avec la moutarde. Verser la garniture.

Enfourner pendant 30 min et vérifier régulièrement la cuisson.

Gâteau de peau de banane



Ingrédients :

2 bananes entières ou 3 peaux de bananes
150 g de sucre
180 g de farine T80
50 g d'huile neutre
1 c. à café de levure chimique
1 c. à café de bicarbonate de soude
100 g d'eau

Préparation :

Mettre les peaux de bananes dans le bol d'un mixeur puissant avec l'eau et pulser jusqu'à obtenir une purée. Elle n'a pas besoin d'être lisse.

Préchauffer le four 220°

Verser la purée obtenue dans un saladier et ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.

Huiler un moule puis verser la préparation.

Laisser cuire 30 minutes en surveillant.

Chutney aux tomates



Ingrédients :

- 500 g de tomates mûres
- 2 oignons doux
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 2 piments oiseaux
- 25 cl de vinaigre de vin
- 8 clous de girofle
- coriandre fraîche

Préparation :

1. Lavez les tomates, coupez-les en quartiers et concassez-les. Epluchez l'ail et les oignons, découpez ceux-ci en rondelles. Hachez l'ail. Lavez et ciselez la coriandre.
2. Dans la sauteuse légèrement huilée, amenez à ébullition les tomates, les oignons, le vinaigre, la cannelle et le sel. Remuez sans cesse. Au premier bouillon, ajoutez le miel, le gingembre, l'ail, les clous de girofle, les piments oiseau et la coriandre.
3. Laissez cuire 5 mn à feu modéré, en tournant.

Infusion de pelures de pommes

~ pour 8 tasses ~



Ingrédients :

Épluchures et trognons d'une dizaine de pommes

2 litres d'eau

Sucre ou du miel si nécessaire

Préparation :

Mettre tous les ingrédients, épluchures, trognons, sucre et eau dans une casserole.

Porter à ébullition pendant 5 minutes puis réduire à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Ajuster le sucre, retirer du feu, et filtrer.

Que faire avec du pain rassis ? – Pain rassis, pain perdu ?

Vous avez des restes de pain (baguette, campagne, multi-céréales, de mie...) sous la main ? Ne les jetez pas, cuisinez-les !
crise économique et écologique, rien ne se perd et tout se transforme.
Vous avez des restes de pain (baguette, campagne, multi-céréales, de mie...) sous la main ? Ne les jetez pas, cuisinez-les ! Il existe en effet plusieurs façons gourmandes de recycler le pain sec en préparant :

1 / De la chapelure

On coupe en morceaux des restes de pain rassis (baguette, pain intégral, aux noix, au seigle...), on le met **dans le bol du robot et on le mixe** plus ou moins grossièrement selon la consistance souhaitée.
Plus économique, plus saine et plus goûteuse que son homologue du supermarché, cette chapelure maison sert à préparer :

- **Des recettes panées** : poisson pané, nuggets de poulet au fromage, "croquetas" espagnoles au jambon, bâtonnets de saumon panés, cordon-bleus, pieds de porc panés, fromages panés, camembert rôti,...
- **Des recettes gratinées** : cassolette de saumon à l'érable, coquilles Saint-Jacques, cassoulet, oeufs gratinés, gratin de langoustes, de fruits de mer, de brocolis, de papayes, ...
- **De la sauce croustillante pour les pâtes** : le "pangrattato" italien est préparé à base de miettes de pain dur pour donner du croquant à la pasta. Comme Jamie Oliver dans Tout le monde peut cuisiner (Hachette pratique, 2009), on râpe finement des tranches de pain sec, on les fait revenir dans de l'huile et on y ajoute de l'ail, du piment, des feuilles de thym et des anchois (ou une boîte de thon pour une version plus complète). On fait cuire le tout pendant environ 5 minutes et on ajoute des fusilli cuits.

2 / des croûtons pour vos soupes et salades

Comme pour la chapelure, il n'est vraiment pas utile d'acheter des croûtons du commerce : **1 sachet de quelques croûtons coûte plus cher qu'une baguette** ! De plus, les industriels ne peuvent s'empêcher d'ajouter de l'huile de palme et des exhausteurs de goût. Du pain dur

fait parfaitement l'affaire : coupé simplement en dés à parsemer sur vos soupes et potages ou encore dans vos salades.

Vous pouvez aussi opter pour des versions plus gourmandes : faites revenir les croûtons dans un peu de beurre, de la graisse de canard ou dans du jus de viande. Pensez aussi à **les froter avec de l'ail : un délice !**

3 / de craquants croque-monsieur

Faites plaisir aux enfants ce soir en leur proposant des croque-monsieur. Pour cela, pas besoin de pain de mie frais : trempez simplement les tranches de **pain de mie rassis** dans un mélange lait/œuf battu.

4 /le pain de viande à l'américaine

Le **meat loaf** (ou pain de viande) est une recette américaine qui recycle le pain rassis. Pour le préparer, il vous faut 800 g de bœuf haché, 100 g de **pain sec** coupé en petits morceaux, 150 g de sauce tomate, 1 carotte, de l'ail, oignon, thym, marjolaine, persil, de l'huile, du sel et du poivre. Mixez le tout et versez dans un moule à cake. Enfournez 45 min à 190°C et servez tiède.

5 /des farces moelleuses

Récupérez le **pain devenu trop dur pour réaliser la base d'une farce**. Il vous suffit d'émietter le pain et de le faire tremper dans du lait. Ajoutez un œuf. Ensuite, ajoutez la viande hachée de votre choix ou de la chair à saucisse, ail, oignon et herbes.

6 / Le pain rassis trempé dans du lait s'avère une excellente base pour réaliser des soufflés.

Ajoutez de l'oignon coupé en dés, du fromage râpé, du persil, 2 jaunes d'œuf, du sel, du poivre et de la muscade. Montez les blancs en neige et mélangez à la préparation. Cuire au bain-marie à 180°C.