

SEMAINE EUROPÉENNE DE  
LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

DU SAMEDI 16 AU DIMANCHE 24 NOVEMBRE



QUESTEMBERT  
COMMUNAUTE



## Atelier « Mes bouches maison »

Vincent GAUDICHE, professeur de cuisine, Lycée Jean Guéhenno, Vannes

# LA MISE SOUS VIDE

**La mise sous vide** : consiste à enfermer un aliment dans un sachet ou une boîte ou un bocal, puis de faire le vide avec un appareil .

Ainsi privé de tout contact avec l'air les aliments se conservent plus longtemps .

Les avantages:

maintient une bonne présentation des aliments

évite les brûlures par le froid si combiné avec la surgélation

Pas de rancissement des viandes

La mise sous vide en boîtes ou bocal évite l'écrasement des aliments fragiles

# LA STERILISATION

**La stérilisation:** Appelée aussi appertisation du nom de son inventeur .

Cette méthode chère à nos grand mère consiste à détruire les micro organisme par contenus dans les aliments en les soumettant à une temperature supérieur à 90C°.

# LA STERILISATION

## Comment faire ses conserves

### 1- Préparer vos bocaux et terrine:

Laver vos bocaux et faites les sécher ( pas d'éponge métallique)

Vérifier votre matériel ( ébréchures, rouilles corrosion)

Ebouillanter vos bocaux laisser sécher sur du linge propre et fraîchement repassé,

Si vous partez sur une stérilisation quelque seconde suffisent

Autrement faire bouillir 5 mn ainsi que les joints

**Attention : les joints sont à usage unique**

# LA STERILISATION

## Comment faire ses conserves

### 2 – les choix des ingrédients :

Prendre des aliments parfaitement frais et sain

Ne pas utiliser de produits congelés ou décongelés

Laver parfaitement les légumes et les éplucher

**Attention : A ne pas souiller les aliments avec les épluchures**

### 3- Cuisiner vos aliments:

Blanchir vos légumes, suivre vos recettes à la lettre

**Attention : quand le bocal est fermé on ne peut retoucher sa recette**

# LA STERILISATION

## Comment faire ses conserves

### 4 – le remplissage :

Ranger en serrant le plus possible , ne pas écraser et arrêter à 2 cm du bord.

Si vous couvrez de liquide 1 cm

**Attention : Refaire l'appoint après quelques instants**

### 5- La fermeture des bocaux:

Utiliser des joints neufs , les faire bouillir avant .

Bien les caler sur les bord

Enclencher le système de fermeture

**Attention : Vérifier l'hermétisme avant le traitement thermique**

# LA STERILISATION

## Comment faire ses conserves

### 6 – le traitement thermique :

En autocuiseur ou au faitout

- Déposer un torchon
- Remplir d'eau
- Mettre au fond de l'autocuiseur les bocaux dès le frémissement ,
- Caler les bocaux
- Couvrir et compter à partir de l'ébullition
- Retirer du feu et laisser refroidir sans ouvrir
- Laisser reposer 48h00

# LA STERILISATION

## Comment faire ses conserves

### 6 – le traitement thermique :

En stérilisateur

- Déposer un torchon
- Remplir d'eau au tiers
- Mettre les bocaux dans un panier  
Caler les bocaux
- Couvrir et à la rotation de la soupape  
compter deux tiers du temps en normal
- Retirer du feu et laisser refroidir sans  
ouvrir
- Retirer la soupape
- Laisser reposer 48 h00





# LA STERILISATION

## Comment faire ses conserves

### 7 – Vérifier et stocker vos conserves

Un fois refroidi vérifier l'hermétique de vos bocaux

Ouvrir le système de blocage le couvercle doit rester collé

Stocker en endroit frais et sec . A l'abri de la lumière .

# LES AUTRES CONSERVATIONS

## La conservation par le sel :

Le SEL est un moyen ancien de conservation , il permet l'arrêt le développement des bactéries en diminuant les taux d'humidité ,

On sale au sel sec ( saumon , les viandes) dans des saloirs .

On sale à la saumure en bocaux ,

A l'utilisation , on procède à une étape de dessalage sous l'eau du produit,



# LES AUTRES CONSERVATIONS

## La conservation à l'huile :

Ancienne méthode pratiquée dans le sud, elle est toujours à la mode et elle est utilisée pour les légumes les champignons , mais aussi les herbes fraîches ,

En pratique :

On lave, on épluche au besoin, on blanchir ou dessécher partiellement les aliments,

On remplit le bocal ébouillanté de légumes et on recouvre d'huile,

**Attention : on ne se sert pas à l'usage avec les doigts et on recouvre toujours le restant .**

**Les conserves de poissons à l'huile sont à éviter en domestique ou limitées à 2 semaines**

# LES AUTRES CONSERVATIONS

## La conservation à l'alcool :

Grâce à ces propriétés antiseptique, l'alcool titrant 40 C est un excellent conservateur quasi indéfiniment.

En pratique :

Choisir un alcool titrant 45C°

On peut réaliser toutes sortes de vins , de liqueurs

Et surtout des fruits à la liqueur.

Utiliser des fruits de première fraîcheur

Conserver à l'abri de la lumière ,

# LES AUTRES CONSERVATIONS

## La conservation au vinaigre :

On l'utilise pour conserver nombre de fruits et légumes .

Mais aussi poissons, le vinaigre a des vertus antiseptiques grâce à l'acide acétique ,

En pratique :

On peut réaliser son vinaigre soit même mais il existe nombre de vinaigre dans le commerce

On prépare les produits ( éplucher, laver, blanchir)

On fait bouillir le vinaigre , on place les légumes dans le bocal ( ébouillanté)

On recouvre de vinaigre bouillant et on referme .

**Précaution : identique à l'usage que pour la conservation à l'huile**

# LES AUTRES CONSERVATIONS

## La conservation par le sucre :

On l'utilise pour conserver nombre de fruits et légumes .

Le sucre dans une solution concentré est une arme efficace contre les bactéries ,

En pratique :

On utilise la méthode des confitures

On fabrique des fruits ou légumes au sirop

On peut confectionner des fruits confits également

**Précaution : identique à l'usage que pour la conservation à l'huile**



## LES PRODUITS LE PARFAIT

**LES BOCAUX LE PARFAIT SUPER**

0,5l   0,75l   1l   1,5l   2l   3l

**LES BOCAUX LE PARFAIT À VIS**

1l   2l   3l

**LES TERRINES LE PARFAIT**  
Les terrines Le Parfait Super

125   200   350   500   750   1000

Les terrines Le Parfait Familia Wiss

200   350   500   750   1000   1500

14

**LES CONFITURIERS LE PARFAIT**

324 ml   385 ml   645 ml

**LES POTS À CONFITURE LE PARFAIT**

324 ml   445 ml

**LES ACCESSOIRES**

**Rondelles Le Parfait Super**

70 mm   85 mm   100 mm

**Le tire-rondelle**

**Capsules Le Parfait Familia Wiss**

82 mm   100 mm   110 mm

**Couvercles Le Parfait Familia Wiss**

82 mm   100 mm   110 mm

**Couvercles pour confituriers**

82 mm

15



# LE MATERIEL

# POIRES AU NATUREL

Préparation 1h00

Stérilisation 30mn

Repos : 48h00

Ingrédients :

Poire William

Sucre

1 citron

Gousse de vanille

1 – laver, peler les poires et les plonger dans une eau citronnée

2- Réaliser un sirop léger 1 l d'eau + 0,250 gr de sucre faire bouillir

\* 0,500 kg de sucre pour un sirop moyen

\* 0,750 kg pour un sirop lourd

3- Remplir les bocaux avec les poires, tasser sans écraser ,

4 – Couvrir de sirop bouillant jusqu'à 2 cm du rebord

5- Fermer et procéder au traitement thermique

\* 30 mn pour un sirop léger

\* 35 mn pour les autres



# PICKLE DE FENOUIL

Préparation 25mn

Cuisson 6 mn

Repos : 15 jours

Ingrédients :

700gr de fenouil

1 l de vinaigre de vin blanc

2 feuilles de laurier

Graine de fenouil

Baies roses

Clou de girofle

1 – laver, couper les fenouil

2- faire blanchir 4 mn à l'eau bouillante salée puis refroidir immédiatement.

3- porter le vinaigre à ébullition avec les aromates, laisser tiédir ,

4- remplir les bocaux avec les fenouil

5- Couvrir avec le vinaigre fermer

6- laisser mariner 15 jours avant de déguster .

# PICKLE DE FENOUIL

Préparation 25mn

Cuisson 30 mn

Repos : 15 jours

Ingrédients :

450 g de saumon frais ou surgelé

60 g de saumon fumé

30 g de beurre

40 g de Filadelfia

le jus d'un demi citron

1/2 cuillerée à café de baies roses

sel et poivre

1 Ciron vert

1- Pocher le saumon et laisser refroidir

2- Râper le zestes de citron vert

3- Hacher le saumon fumé

4- Réunir dans une casserole : le saumon, la saumon fumé, le beurre , le Filadelfia , baies roses, porter à ébullition

5- ajouter le citron vert

6 – Mouler, fermer

7- stériliser