

Focus

## Comment conserver ses fruits et légumes de saison?

**Comment conserver ses fruits et légumes pour l'hiver ? Choisissez les techniques de conservation qui préservent le goût et les nutriments.**



Courgettes, tomates, carottes, pommes de terre... À la fin de l'été, le potager livre encore de belles récoltes. Mais impossible de tout manger au fur et à mesure de la production. Comment conserver les surplus de fruits et légumes pour l'hiver ? De nombreuses techniques de conservation gardent le goût, la texture, voire les nutriments des fruits et

légumes. Certaines nécessitent aussi peu d'énergie au moment de la fabrication et tout au long du stockage.

## **Sommaire :**

- [Quelle méthode choisir en fonction de ce que l'on veut conserver ?](#)
- [Quelques règles de base avant de commencer](#)
  - [Bien choisir ses fruits et légumes à conserver](#)
  - [Préparer son matériel](#)
  - [Préparer les fruits et légumes afin de les conserver](#)
- [Les différentes techniques de conservation](#)
  - [Conserver au naturel : garder au potager l'hiver, à température ambiante, en clayette ou en silo](#)
  - [Conserver par le froid : frigo et congélation](#)
  - [Conserver par le chaud : pasteuriser et stériliser](#)
  - [Conserver par l'ajout d'huile, de vinaigre, de sucre, d'alcool ou de sel](#)
  - [Lacto-fermenter](#)
- [Comment et combien de temps garder les conserves de fruits et légumes ?](#)
- [Les avantages de la conservation des fruits et légumes](#)

-----

## **Quelle méthode choisir en fonction de ce que l'on veut conserver ?**

	Potager en hiver	Température ambiante	Clayette	Silo	Frigo	Congélateur (aliments crus)	Séchage	Stériliser*	Huile	Vinaigre	Sucre	Alcool	Sel	Lacto-fermentation*
Ail														
Aromates (herbes)														
Aubergine														
Bette														
Betterave														
Brocoli														
Carotte														
Cassis														
Céleri														
Cerise														
Champignon														
Choux (général)														
Chou de Bruxelles et de Savoie														
Coing														
Concombre														
Cornichon														
Courgette														
Epinard														
Fenouil														
Fraise														
Framboise														
Groseille														
Haricot														
Mâche														
Mûre														
Navet														
Oignons														
Panais														
Petit pois														
Poire														
Poireaux														
Poivron														
Pomme														
Pomme de terre														
Potiron														
Potimarron														
Pourpier d'hiver														
Prune														
Rhubarbe														
Tomate														

\* tous les légumes peuvent être stérilisés ou lacto-fermentés. Mais ce n'est pas parce que ça marche que c'est intéressant à manger. Le tableau reprend les cas les plus fréquents.

# Quelques règles de base avant de commencer

## Bien choisir ses fruits et légumes à conserver

- On sélectionne des fruits et légumes **frais, de saison et à pleine maturité**. Ils se conservent mieux.
- On cueille les fruits et légumes au **potager** tôt le matin ou tard le soir, si possible par temps sec.
- On préfère les fruits et légumes **bio**, surtout si on les conserve avec leur épluchure.

## Préparer son matériel

- On fait très attention à l'**hygiène** : mains, ustensiles, surfaces de travail et contenants doivent être d'une propreté irréprochable. C'est une condition indispensable pour conserver des aliments pendant plusieurs mois sans risque pour la santé.
- Si on conserve dans des **bocaux**, on les choisit **en verre et adaptés à l'usage** (par exemple, on évite les couvercles en métal pour des préparations à base de vinaigre, sinon ils sont « attaqués »). L'idéal est de les stériliser : juste avant de les remplir, on les ébouillante 10 minutes puis on les laisse sécher sur un essuie propre, ouverture vers le bas. On s'abstient de les essuyer pour éviter de mettre des peluches dans le bocal.

## Préparer les fruits et légumes afin de les conserver

- On lave avec soin les fruits, légumes, herbes et aromates avant de les cuisiner. Si on les conserve tels quels (frigo, température ambiante...), c'est par contre inutile.
- On suit la recette et **on respecte toujours les durées de préparation, les températures, les ajouts** (sel, acide, sucre...), etc.

Ces techniques permettent de tuer et/ou d'empêcher le développement de microorganismes néfastes à une bonne conservation des aliments. Sans cela, les aliments deviennent mauvais plus ou moins rapidement.

Les méthodes de conservation peuvent :

- arrêter ou ralentir les microorganismes en utilisant le froid, le vinaigre, le sucre... ;
- les tuer grâce à la chaleur, à l'alcool...

## Les différentes techniques de conservation

Conservation des vitamines, préparation ou stockage sans consommation d'énergie, maintient du goût d'origine, facilité de mise en oeuvre... Chaque technique a ses avantages et inconvénients. En voici un résumé<sup>[1]</sup> :

	Conservation des vitamines	Énergie nécessaire	Conservation du goût *	Facilité de mise en œuvre **

<b>Température ambiante, clayette, silo</b>				
<b>Congélateur (aliments crus)</b>				
<b>Séchage</b>	 (fruits acides, champignons)  (légumes)	 (solaire)  (artificiel)		
<b>Stérilisation</b>		 (préparation)		
<b>Huile</b>		 (préparation)		
<b>Vinaigre</b>				
<b>Sucre</b>				
<b>Alcool</b>				
<b>Sel</b>				
<b>Lacto-fermentation</b>				

\* Dire que le goût n'est pas conservé ne veut pas dire que cela devient mauvais, mais simplement que le goût de l'aliment frais varie plus ou moins fortement. Du chou fermenté aura un goût très différent du chou cru, sans pour autant que cela soit moins bon.

\*\* Matériel nécessaire, temps, complexité...

## Conserver au naturel : garder au potager l'hiver, à température ambiante, en clayette ou en silo

Cette méthode pourrait aussi s'appeler « ne rien faire » (ou presque). De nombreux fruits et légumes se conservent tout seuls pendant quelques semaines, voire quelques mois.

Il existe différentes méthodes pour conserver ses récoltes sans les préparer et sans utiliser d'énergie :

- **Les choux, les panais et les poireaux** peuvent **rester en pleine terre** durant la saison froide. On les cueille au fur et à mesure des besoins.
- **Les fruits, les courges et les oignons** se gardent de quelques semaines à quelques mois **à température ambiante** une fois cueillis. Tant que le lieu est sec et tempéré.
- **Certains fruits (pommes, poires...)** et **légumes (navets, pommes de terre...)** peuvent être conservés sur des **clayettes** (sorte d'étagères ajourées) pendant de nombreux mois. On place ces petites étagères ouvertes dans une cave, un garage ou une remise.
- **Les carottes, betteraves...** se plaisent bien en **silo**. Plus complexe, cette méthode demande quelques petits aménagements. On place les légumes dans un substrat (par

exemple dans un seau rempli de sable), sur ou dans le sol (en pleine terre) mais toujours au frais.

> Voir en détail : [Comment conserver les fruits et légumes sans frigo tout l'hiver ?](#)

## Conserver par le froid : frigo et congélation

### • Conserver au frigo

Le frigo permet d'augmenter la durée de conservation d'un aliment. Les aliments frais sont cependant à consommer dans les jours qui suivent. Certaines préparations se conservent plus longtemps (confitures ouvertes, huiles...). Mais certains fruits et frais n'aiment pas le frigo ou se conservent tout aussi bien à température ambiante.

> Voir : [14 aliments à ne pas ranger au frigo.](#)

### • Congeler

La congélation est très répandue. Elle permet de garder de nombreux aliments **jusqu'à un an**. On sélectionne des fruits, légumes, viandes et poissons de bonne qualité avant de les congeler en petites portions. La congélation a aussi le grand avantage de pouvoir conserver des restes de plats préparés, ce qui simplifie la vie au quotidien.

> Lire aussi : [7 conseils pour bien congeler ses aliments.](#)

## Conserver par le chaud : pasteuriser et stériliser



On peut stériliser ou pasteuriser à peu près n'importe quel fruit ou légume. Ce traitement par la chaleur permet de **conserver les aliments en bocal pendant de longs mois**, voire plus. On peut aussi faire des préparations prêtes à l'emploi, comme une sauce bolognaise par exemple.

Comme on n'ajoute pas (ou peu) de sel, d'alcool, de sucre ou de vinaigre qui freinent le développement des microorganismes, il est essentiel de bien effectuer la pasteurisation ou la stérilisation.

> Lire : [Comment stériliser / pasteuriser les fruits et légumes ?](#)

## Conserver par retrait de l'eau : le séchage

On peut conserver des fruits, des légumes, des herbes et des champignons par séchage. Cette technique simple se pratique **au soleil, au four, au déshydrateur ou à l'aide d'un séchoir solaire**. Comme il n'y a plus d'eau, les bactéries n'ont plus de quoi se développer.

> Voir [plus d'infos sur le four solaire et les solutions low tech pour la cuisine](#).

On veille à détailler les aliments en petits morceaux pour accélérer le processus. Une fois bien secs, on les conserve **dans des bocaux ou recouverts d'huile**.

> Lire : [Comment faire sécher ses fruits et légumes pour les conserver ?](#)

## Conserver par l'ajout d'huile, de vinaigre, de sucre, d'alcool ou de sel



### • Conserver dans l'huile

Les aliments plongés dans l'huile sont isolés de l'air, ce qui permet parfois de les conserver plusieurs mois. On prépare **des pestos, des tapenades, des bocaux de légumes à l'huile** ou de délicieuses **huiles aromatisées**. Les légumes et les herbes conviennent très bien pour la méthode à l'huile. Côté fruit, on peut tenter les citrons et les olives. Attention, l'huile ne suffit pas à garantir une bonne conservation. **Les fruits et légumes doivent souvent être préparés avant** d'être conservés dans l'huile.

> Voir les recettes : [Comment conserver ses légumes dans de l'huile ?](#)

### • Conserver dans le vinaigre

Pour aller plus loin que le classique bocal de cornichons, le vinaigre permet de conserver des :

- fruits (fraises, framboises, prunes, cerises...);
- légumes (brocoli, carottes, chou rouge, betteraves...);
- herbes (basilic, thym, coriandre...).

Plusieurs techniques existent. On a le choix entre **les vinaigres aromatisés, les pickles, les fruits aigre-doux et les chutneys**.

> **Voir la recette :** [Comment faire ses conserves maison au vinaigre ?](#)

- **Conserver avec du sucre**

Le sucre rend les préparations hostiles aux microorganismes. **Confitures, gelées, sirops de fruits, fruits confits...** subliment les fruits et leur apportent un goût délicieux. On peut expérimenter ces recettes avec différents sucres – blanc, roux, de canne, complet, intégral... – mais sans en abuser au risque de nuire à sa santé.

> **Voir les recettes :** [Comment conserver ses fruits ? Confitures, sirops et fruits confits](#)

- **Conserver avec de l'alcool**

L'alcool tient une place de choix pour conserver les récoltes puisqu'il détruit les microorganismes. De nombreux fruits se prêtent bien à cette technique, de même que les herbes et quelques légumes, comme le fenouil et le céleri.

Avec de l'alcool entre 40 et 45°, on prépare **des liqueurs et des fruits à l'alcool**. De quoi profiter des récoltes de l'apéritif au dessert.

> **Lire :** [Recette : liqueur pour conserver des fruits et des herbes dans l'alcool](#)

- **Conserver dans le sel**

Le sel ajouté aux aliments va « pomper » l'eau et la rendre inaccessible pour les microorganismes. L'ajout de sel est conséquent : entre 20 et 25% en poids de la préparation. L'aliment conservé au sel devra donc être dessalé avant utilisation. On préfère donc l'utiliser plutôt pour réaliser un condiment.

> **Lire :** [Comment conserver les légumes et les herbes avec du sel ?](#)

## **Lacto-fermenter**

La lacto-fermentation est une **technique simple, parfaite pour les novices** en préparation de conserves.

Elle n'a rien à voir avec le lait, si ce n'est qu'elle fonctionne de la même façon qu'un lait qui caille. On fait fermenter naturellement les fruits ou les légumes dans leur jus ou une saumure. La fermentation produit de l'acide lactique qui va empêcher tout développement de bactéries nocives. C'est la technique qu'on utilisait traditionnellement pour faire la choucroute.

Comme on ne cuit pas les légumes, les vitamines sont mieux conservées. Plus fort encore : **le processus enrichit la préparation en vitamines !** Par contre, le goût est assez fort et ne ressemble pas à l'original. Les choux, carottes, navets... se prêtent bien à la lacto-fermentation. On les consomme plutôt mélangés à d'autres légumes frais.

> **Voir les principes, conseils, recettes :** [Comment conserver ses légumes avec la lacto-fermentation ?](#)

## Comment et combien de temps garder les conserves de fruits et légumes ?

Que l'on congèle ou que l'on fasse une conserve, on pense à bien **étiqueter le produit** : nom de l'aliment et date de préparation.

Toutes les conserves se gardent plusieurs mois, voire plusieurs années. Ce n'est cependant pas un concours, il n'y a **pas de raison de garder une préparation plus d'un an**. D'autant qu'habituellement, on fait ses conserves pour garder le surplus du potager jusqu'à la prochaine production.

De manière générale, **on préserve les préparations de la chaleur et de la lumière**. Selon les recettes, on garde les conserves au frigo, à température ambiante, dans un endroit frais et sec...

Enfin, on contrôle régulièrement les pots. Un bocal ouvert, un couvercle gonflé, un contenu qui gicle à l'ouverture, des traces de moisissures, un changement d'aspect ou d'odeur... peuvent signifier une mauvaise conservation. **En cas de doute, on ne consomme pas !**

## Les avantages de la conservation des fruits et légumes

Conserver ses fruits et légumes de saison a plusieurs avantages :

- **C'est écologique**. On ne gaspille rien de la production du potager ou du verger, souvent très généreuse sur un temps court. Et plutôt que de craquer pour des fruits et légumes d'été en hiver, on se rabat sur ceux préparés en saison et soigneusement conservés.



- **C'est économique**. Même sans potager, on profite de la haute saison chez les producteurs pour faire le plein de fruits et légumes bio à bon prix et les transformer pour en manger toute l'année. On évite ainsi l'achat de conserves et surgelés en magasin. Bonus : on maîtrise exactement la composition du produit. Exit les additifs cachés !

- **On varie les goûts.** Même quand on est éco-consommateur, on est content de manger autre chose que des panais, des choux et des courges tout l'hiver.
- **On a une réserve de cadeaux maison.** Succès garanti pour le chutney maison de pommes et tomates aux épices, déposé sous le sapin de Noël.

## Plus d'infos

- Le traité de la conservation aux éditions France loisirs, 2012.
- [Fiche de l'AFSCA sur la conservation.](#)

-----

*[1] Sur base d'un tableau de Jean-Claude Claes et Bérengère Guerriat.*

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://www.ecoconso.be/node/1975>