











Conservation des légumes en hiver

1/ Conservation au champ

Les légumes qui se conservent au champ l'hiver, ont des variétés précises. Certains d'entre eux ont besoin d'un tunnel : une protection contre le gel. En voici quelques exemples :

| Sans protection | | | Avec un tunnel | | |
|---|-----------------------|---|---|--|--|
| Légumes | Variétés | Récolte | Légumes | Variétés | Récolte |
| Le poireau d'hiver  | Poireau géant d'hiver | Février à Mars | La mâche  | Verte de Cambrai | Novembre à mars |
| Le chou de Bruxelles  | Groninger | Septembre à février | La salade d'hiver  | «Les chicorées»: frisées, scaroles, tévise | 3 mois après le semis |
| Le chou Kale  | Halbhoher | Octobre à mi-février (le gel rend les feuilles plus tendres) | La blette  | Glatter Silber | Août à novembre |
| Le Panais  | Turga | Décembre à avril (le gel rend le panais plus goûteux car l'amidon aura été partiellement transformé en sucre) | L'épinard d'hiver  | Matador | 2 mois après le semis |
| Le chou navet rutabaga  | Friese gele | Décembre à mars (récolte au fur et à mesure, selon les besoins) | Pourpier  | Clayton de Cuba | Récolte avant la floraison (2 à 3 mois après le semis) |



Recommandations :

Attention - les mulots peuvent se nourrir des racines. Il faut prévoir une bonne gestion de l'eau dans les tunnels. Pour certains légumes (famille des choux), le paillage est recommandé.

2/ Ensilage (Einlagerung in Silos)



Qu'est-ce que c'est ?

C'est un procédé de conservation qui permet de conserver les légumes à l'abri du gel, de l'humidité et des petits rongeurs.

Comment ?

Dans le jardin, en pleine terre, les légumes se conservent dans un silo peu profond recouvert de paille et de terre.

Dans une cave, les légumes se conservent dans un silo ou dans « une

caisse maison », en les mélangeant à du sable légèrement humide.

Pour quels légumes ?

Légumes racines : carotte, betterave rouge, navet, céleri-rave.

Légumes à tubercules : pommes de terre, chou rave.

Choux : chou rouge, chou blanc.

Quand ?

L'ensilage s'effectue dès la fin du mois d'octobre.

3/ Séchage



Qu'est-ce que c'est ?

Les aliments sont déshydratés. Il s'agit d'éliminer ou de diminuer l'eau du fruit ou du légume.

Comment ?

- Sur des séchoirs à exposition directe au soleil.
- Dans des fours électriques à basse température (40° à 60°).
- A l'air dans un local sombre et aéré, pour les bouquets de plantes aromatiques.

Pour quels légumes ?

Pratiquement tous les fruits peuvent être séchés, les principaux légumes sont les courgettes, aubergine, tomate.

4/ Conserve et stérilisation



Qu'est-ce que c'est ?

C'est la conservation des aliments par la chaleur, dans des pots en verre, hermétiquement fermés.

Comment ?

Lavez et ébouillantez les bocaux et les couvercles. Les légumes crus stérilisent 2 heures à partir du point d'ébullition. Les légumes cuits ont besoin d'une heure de stérilisation. Laisser refroidir lentement dans le stérilisateur.



Pour tous les légumes.

Certains légumes ont besoin d'être blanchi, pour enlever l'âcreté et les rendre plus digestes. (Haricot, chou fleur, épinard, carotte, brocoli, betterave)

5/ Congélation



Qu'est-ce que c'est ?

C'est la conservation des aliments par le froid (-18°).

Comment ?

Blanchir les légumes leur permet de conserver au mieux leur goût et leur texture. Choisir des contenants spécifiques pour la congélation. (Étanche, solide, non toxique, supportant la basse température).

Pour quels légumes ?

Presque tous, sauf ceux qui comme le concombre, la laitue et la pastèque sont trop riches en eau.

6/ Lactofermentation



Qu'est-ce que c'est ?

A température ambiante, le légume fermente et transforme les glucides en acide lactique.

Comment ?

Découpez ou râpez les légumes. Remplir le bocal à 1 tiers. Rajoutez 10 g de sel par kg de légumes. Avec un pilon, écrasez dans le bocal pour obtenir du jus. Ajoutez encore un tiers de légumes et écrasez encore avec le pilon. Procédez de la même façon jusqu'au dernier tiers et remplissez jusqu'à 1 cm du bord. Dévissez régulièrement et légèrement pour laisser s'échapper le CO₂. Conservez les bocaux à température ambiante ou au frigo.

Pour quels légumes ?

Tous les fruits et légumes sont lacto fermentables. Cela change leur goût.

7/ Conservation au vinaigre



Qu'est-ce que c'est ?

Le vinaigre (minimum 5°) est acide et il stoppe le développement des micro-organismes.

Comment ?

Tous les vinaigres conviennent. Stérilisez et laissez sécher les bocaux. Portez à ébullition ½ litre de vinaigre.

Facultatif : herbes aromatiques, grains de poivre, moutarde, de fenouil...

Versez le vinaigre bouillant et laissez refroidir. Laissez macérer 15 jours au frigo.

Les bocaux se conservent 1 an au frais et à l'abri de la chaleur.

Pour quels légumes ?

Le chou rouge, les cornichons, les haricots, les poivrons..., dégorgez avec du sel de 12 à 24 heures avant de bien rincer à l'eau et d'essuyer.



8/ Tableau indicatif pour la conservation de quelques légumes et fruits fréquents dans les jardins pédagogiques

| Fruits/Légumes | Conservation au champ* | Ensilage | Séchage | Conserve et stérilisation | Congélation | Lactofermentation | Conservation au vinaigre |
|--------------------|------------------------|----------|---------|---------------------------|-------------|-------------------|--------------------------|
| Aubergine | | | | | | | |
| Betterave | | | | | | | |
| Blette | | | | | | | |
| Brocoli | | | | | | | |
| Carotte | | | | | | | |
| Céleri rave | | | | | | | |
| Choux | | | | | | | |
| Choux de Bruxelles | | | | | | | |
| Concombre | | | | | | | |
| Cornichon | | | | | | | |
| Courgette | | | | | | | |
| Epinard | | | | | | | |
| Haricot vert | | | | | | | |
| Mâche | | | | | | | |
| Navet | | | | | | | |
| Panais | | | | | | | |
| Petit pois | | | | | | | |
| Poireau | | | | | | | |
| Poivron | | | | | | | |
| Pomme de terre | | | | | | | |
| Pourpier | | | | | | | |
| Rutabaga | | | | | | | |
| Salade d'hiver | | | | | | | |
| Tomate | | | | | | | |
| Fraise | | | | | | | |
| Framboise | | | | | | | |
| Poire | | | | | | | |
| Pomme | | | | | | | |
| Rhubarbe | | | | | | | |

*La durée au champ est variable suivant les légumes et avec protection dans certains cas.

