

LES BOCAUX



Pourquoi faire ses bocaux

Il y a de multiples raisons à préparer ses bocaux maisons :

- **Bénéficier des produits de saison** toute l'année, comme les tomates, haricots verts, cerises, pêches, abricots, etc. cueillis ou récoltés l'été.
- **Préserver les goûts et les saveurs** des produits quand ils sont les plus frais. Contrairement à d'autres procédés de conservation, la conserve maison préservera de façon intacte les goûts, les textures et les saveurs de tous les aliments et préparations.
- **Manger sainement** en maîtrisant l'ensemble des ingrédients de la recette. Fini les additifs et autres conservateurs grâce à la stérilisation.
- **Éviter le gaspillage** en préparant des bocaux avant que les fruits et légumes s'abîment ou garder le surplus du jardin.
- **Profiter de préparations toutes prêtes** en cas d'invités surprises, de pique-nique improvisé ou de flemme de cuisiner.
- **Partager un moment convivial** avec ses proches pour transmettre son savoir-faire ses recettes ou passer un bon moment avec les enfants.
- **Exprimer sa créativité** au travers de nouvelles associations d'ingrédients, de saveurs et de couleurs.
- **Conditionner** ses préparations dans le contenant le plus sain : le verre. Naturel, résistant, étanche et recyclable à 100% et à l'infini, le verre est le plus sain des contenants et il est aussi complètement neutre au goût.
- **Anticiper les pannes de courant** : les bocaux se conservent sagement dans les placards et n'ont besoin d'aucune source d'énergie.

Réaliser des conserves

Pour réaliser des conserves, il y a un processus à suivre pour une bonne stérilisation des bocaux et une conservation des préparations à l'intérieur.

Les bocaux

Il existe plusieurs types de contenant à couvercle, soit à verrouiller, soit à visser, certains adaptés au traitement thermique et d'autres non.

- Il y a les bocaux, à proprement parler, qui sont utilisés principalement pour les fruits et légumes, soupes et plats cuisinés
- Les terrines, adaptées aux... terrines, pâtés, rillettes, etc. qu'on reconnaît à sa forme droite pratique pour démouler facilement les préparations
- Les confituriers, pour les confitures et compotes
- Les pots à miel
- Les bouteilles



Mise en œuvre

Il faut d'abord vérifier chacun des bocaux afin de s'assurer qu'ils ne présentent pas d'ébréchures et qu'ils soient parfaitement propres. Par précaution, Nettoyer les bocaux à l'eau savonneuse et les rincer à l'eau chaude. Les laisser s'égoutter et sécher en les plaçant à l'envers sur un torchon propre ou sur une grille.

⚠ Attention : ne pas utiliser d'éponge métallique pour nettoyer les bocaux, cela les abîmerait.

Il faut s'assurer d'avoir les bons joints caoutchouc ou capsules métalliques pour les bocaux à visser.

Le choix des aliments

Il est préférable de choisir des aliments sains et frais pour les préparations. Ils doivent être aussi adaptés pour la mise en conserve.

⚠ Attention : il ne faut jamais utiliser de produits congelés ou qui ont été décongelés.

Préparation

Les légumes doivent être préalablement blanchis et les volailles doivent absolument avoir évidés et lavés.

Le remplissage

Il est conseillé de remplir les bocaux avec des préparations les plus chaudes possible voire bouillantes en évitant les poches d'air.

Certains bocaux ont un niveau de remplissage gravé sinon il faut les remplir jusqu'à 2 cm du bord. Il est recommandé également d'éviter l'ajout de sauces ou de jus trop acides qui pourraient favoriser la corrosion des capsules ou couvercles.

Enfin, l'utilisation d'un entonnoir adapté facilite le remplissage en gardant les bords propres.

La fermeture

Si les bocaux choisis nécessite une rondelle en caoutchouc, il faut en utiliser des neuves à chaque fois et **les ébouillanter 5 minutes** avant de les disposer sur le couvercle. Positionner ensuite la rondelle entre la charnière et la fermeture.



Bien nettoyer les bords pour qu'il ne reste aucune particule qui pourrait laisser entrer de l'air.

Pour des conserves en lacto-fermentation, c'est terminé. Sinon, il faut ensuite procéder au traitement thermique

Le traitement thermique (ou stérilisation)

Il existe plusieurs options pour une stérilisation par traitement thermique :

- Un stérilisateur électrique (recommandé)
- Une grande marmite (en mode sans électricité)
- Un autocuiseur
- Une cocotte-minute

Il est important que les bocaux ne s'entrechoquent pas pendant le traitement thermique, ce qui pourrait les briser. C'est pourquoi il est conseillé de disposer des torchons au fond et entre eux pour les séparer.

Éventuellement, poser un poids sur les bocaux pour éviter qu'ils ne bougent ou ne flottent.

Recouvrir d'eau froide jusqu'à 3 ou 4 cm au-dessus des bocaux.

Stérilisation par traitement thermique à 100°C en stérilisateur électrique

Après avoir placé le couvercle, brancher l'appareil, ajuster la température et la durée de traitement. La plupart des stérilisateur électriques s'arrêtent automatiquement après le traitement.

L'utilisation est la plus simple et le positionnement des torchons n'est pas absolument nécessaire.

Stérilisation par traitement thermique à 100°C en marmite

Porter à ébullition et procéder au traitement thermique. La durée de stérilisation varie en fonction des produits et de la taille du contenant

Placer un couvercle pour limiter l'évaporation. Si le récipient n'est pas très profond, le laisser entrouvert et surveiller le niveau d'eau ; rajouter un peu d'eau très chaude si besoin, les bocaux doivent être complètement immergés en permanence.

En fin de traitement, couper le feu et laisser refroidir à température ambiante avant de manipuler les bocaux pour éviter tout choc thermique qui pourrait les briser.

Stérilisation par traitement thermique à 120°C en autocuiseur

Veiller à ce que l'eau ne dépasse pas les 2/3 de la hauteur de l'enceinte. Fermer le couvercle et porter à ébullition avec la soupape de fonctionnement. Décompter le temps de stérilisation à partir de la mise en route de la soupape, signe de la mise en température.

La durée de traitement varie en fonction des produits et de la taille du contenant. On calcul la durée de stérilisation en autocuiseur en divisant par 3 celle à 100°C.

En fin de traitement, refroidir l'autocuiseur fermé et sous pression dans un bain d'eau froide avant d'ouvrir. Le but est de refroidir le plus rapidement possible sans pour autant provoquer de choc thermique qui briserait les bocaux. Ouvrir l'autocuiseur.

Vérification de la stérilisation

Laisser refroidir les bocaux complètement et vérifier l'étanchéité en ouvrant le bocal et en tirant sur le couvercle. S'il résiste, la stérilisation a réussi.