

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 6

Artikel: La conserve maison fait son retour
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832279>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La conserve maison fait son retour

Abandonnées dans les années 60, les conserves sont plus que jamais à la mode: écologiques, économiques... On en raffole!

Les plus âgés d'entre nous s'en souviennent: les conserves maison étaient autrefois à la base de l'économie familiale. En pleine saison, lorsque le jardin donnait son maximum, ou que les prix dans le commerce étaient au plus bas, tomates, haricots verts, pommes et mirabelles étaient mis en conserve. En l'absence de frigo, cela permettait de ne pas jeter les surplus et d'assurer fruits et légumes toute l'année sur la table familiale.

Tout change avec l'arrivée des congélateurs. Pratiques, ils permettent de gagner du temps. Mais, un demi-siècle plus tard, le constat est là: «La congélation, on en revient pour plusieurs raisons», souligne Valérie Chappuis, paysanne à Lussey-Villars (VD) et enseignante au CEMEF (ex-Marcelin). «D'abord, elle change la structure des aliments. Les petits fruits n'en souffrent pas, mais d'autres, comme la courgette, supportent mal le traitement.» Et puis, à une époque où l'on mesure à quel point la «malbouffe» (trop de sel, de sucre et de graisses) a de graves répercussions sur notre santé, Valérie Chappuis, qui fait également de la vente directe à la ferme, note un réel besoin d'en savoir plus sur le contenu de nos assiettes. «Les gens sont de plus en plus sensibles à ce qu'ils mangent, comment et où cela a été produit. En faisant soi-même ses conserves, on choisit les ingrédients que l'on met en pots et l'on sait exactement ce que l'on mange. Un coulis de tomates que l'on a cueillies mûres sera toujours plus écologique et meilleur sur les plans nutritif et gustatif

que celui concocté avec des fruits cultivés au Maroc.»

Attention à la toxine botulique

Si faire soi-même ses conserves revêt un certain charme, il ne faut pas en idéaliser la pratique pour autant: la mise en bocaux des fruits et légumes, c'est beaucoup de boulot et un certain savoir-faire. «Cela nécessite des produits de bonne qualité, le choix de la bonne technique et le respect des différentes étapes», explique la jeune femme. Pas question, par exem-

ple, de simplifier un remplissage à chaud (voir encadré) en omettant de stériliser les bocaux sous peine de devoir tout jeter ou, pire, d'être intoxiqué par la redoutable toxine botulique.

Enfin, préparer ses propres conserves se révèle plus économique que si l'on n'additionne pas les heures passées à laver, peler, épépiner, couper et cuire. «Leur valeur, c'est leur saveur, quelque chose d'immatériel», confirme Valérie Chappuis.

Patricia Bernheim



hipokrat

Le BA-ba de la conserve

La plus simple des techniques de conservation est le remplissage à chaud. Il permet de conserver coulis, confitures, gelées, compotes et sirops pendant 2 à 3 ans.

- ◆ stériliser le pot et son couvercle à vis dans une casserole d'eau bouillonnante
- ◆ laisser le pot dans la casserole (bain-marie) et le remplir avec la préparation chaude jusqu'à ras-bord
- ◆ fermer le couvercle et entreposer au frais et à l'abri de la lumière tant que le

couvercle est concave, la conserve peut être consommée.

Pour en savoir plus

Différents documents sur l'art du remplissage à chaud, de la stérilisation, du séchage, de la conservation dans l'alcool ou au vinaigre peuvent être commandés à agridea (développement de l'agriculture et de l'espace rural): 021 619 44 00 ou www.agridea.ch