

# La stérilisation des conserves

Tous les éléments, cuits ou crus, se putréfient sous l'action des microbes. Pour conserver les aliments, il faut donc tuer les microbes parasites sous l'effet d'une température supérieure à 100° et de l'absence d'air.

Il est tout indiqué de stériliser les bocaux dans la cocotte-minute SEB. Non seulement vos conserves seront réussies mais le temps de stérilisation sera considérablement raccourci. Pour les recettes dont les temps de stérilisation ne sont pas communiqués dans les pages suivantes, vous pouvez, en cocotte-minute, réduire des 2/3 les temps de stérilisation conseillés avec un appareil sans pression.

Suivez ce tableau précis préparé pour vous et faites sans appréhension, toutes vos conserves dans la cocotte-minute.

---

## Conseils pratiques

---

### AVANT:

— Nettoyez parfaitement les bocaux, ébouillantez-les. Aucun dépôt ne doit rester au fond des bocaux. Retournez-les sur un linge propre pour les laisser sécher complètement.

— Préparez les denrées qui doivent être fraîches et de première qualité (voir le tableau qui suit).

— Si les fruits ou les légumes sont crus, sans sirop ni jus, remplissez les bocaux jusqu'au bord, en les tassant au maximum (ils réduiront de moitié pendant la stérilisation).

Au contraire, si vous ajoutez sirop ou sauces aux fruits, légumes ou viandes, n'emplissez les bocaux que jusqu'à 3 cm du bord, en prenant soin de maintenir propre le bord du bocal.

— Assurez vous que le joint de caoutchouc s'adapte bien à l'ouverture du bocal et fermez celui-ci (n'utilisez pas deux années de suite les rondelles, l'étanchéité risque d'être moins bonne et vous pouvez rater vos conserves).

Ne jamais placer les bocaux directement au fond de la cocotte-minute, mais vous pouvez par exemple utiliser un panier souple plié, déposer les bocaux dessus (jamais à même le fond de la cocotte-minute).

Isolez-les les uns des autres par un linge. Remplissez la cocotte-minute SEB de façon que l'eau arrive à mi-hauteur des bocaux.

Fermez la cocotte et mettez au feu.

### PENDANT:

Maintenez la pression (la soupape doit chuchoter) pendant le temps indiqué au tableau.



Les temps de stérilisation sont calculés à partir de l'instant où la soupape chuchote (c'est à dire laisse passer un peu de vapeur).

#### APRÈS:

Aussitôt le temps de stérilisation terminé, coupez la source de chaleur et laissez refroidir au minimum une demi-heure sans retirer la pression. Une fois ce temps écoulé, soulevez la soupape et enlevez le couvercle de la cocotte-minute.

Attendez quelques minutes avant de retirer les bocaux afin d'éviter de vous brûler ou de provoquer un choc thermique.

Pour vous assurer que la stérilisation est réussie, débloquez la fermeture métallique des bocaux sans la pousser vers le haut, lorsque les bocaux sont complètement refroidis: si la stérilisation est réussie le couvercle ne doit pas s'ouvrir.

---

## Légumes

---

Blanchissez-les en les plongeant 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous le robinet d'eau courante et égouttez-les bien avant de les mettre dans les bocaux.

#### *Asperges:*

Tassez dans le bocal pointes en l'air. Couvrez d'eau salée à 20 g par litre 40'

#### *Champignons:*

##### ● à l'huile

Nettoyez-les. Faites-les revenir 5 minutes avec ail, huile, sel et poivre. Tassez dans le bocal ..... 60'

##### ● au naturel

Nettoyez. Blanchissez 2 minutes. Rafraîchissez 10 minutes dans l'eau froide. Tassez dans le bocal. Ni sel, ni poivre ..... 60'

#### *Épinards, oseille, fines herbes:*

Tassez dans le bocal ..... 40'

#### *Haricots verts, flageolets et tous haricots:*

Tassez dans le bocal. Couvrez d'eau salée (2 cuillerées à soupe de sel par litre) ..... 40'

#### *Petits pois:*

Ne les blanchissez pas. Mettez-les, très frais, directement dans le bocal avec petit oignon, feuille de laitue, un peu de sel, bouquet garni. Ajoutez 50 g de sel dans la cocotte-minute pour activer la cuisson ..... 40'

#### *Tomates:*

##### ● entières

Blanchissez 1 minute et épluchez. Tassez dans le bocal ..... 20'

##### ● en quartiers

Blanchissez 1 minute. Épluchez. Coupez et tassez dans le bocal. Ajoutez sel, poivre, petit oignon, gousse d'ail, bouquet garni ..... 20'

---

## Fruits

---

Choisissez des fruits à peine mûrs et de parfaite qualité.

### *Abricots - Pêches:*

Lavez (pelez les pêches). Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Tassez bien dans le bocal. Les fruits diminuent de moitié. Pas d'eau ni sucre ..... 15'

### *Cerises:*

Équeutez. Lavez. Égouttez. Tassez dans le bocal ..... 10'

### *Fraises - Framboises - Mûres - Groseilles et cassis au sirop:*

Lavez. Asséchez. Tassez sans presser dans le bocal. Couvrez d'un sirop refroidi (600 g de sucre fondu dans un litre d'eau bouillante). Laissez reposer 3 heures avant de stériliser. Emplir à 3 cm du bord ..... 10'

### *Groseilles au naturel:*

Lavez. Équeutez. Tassez dans le bocal jusqu'au bord ..... 10'

### *Poires:*

Pelez et coupez en quartiers. Tassez dans le bocal jusqu'au bord ..... 15'

### *Prunes:*

Équeutez et lavez. N'ôtez pas les noyaux. Tassez dans le bocal jusqu'au bord . 15'

### *Raisins:*

Égrenez. Lavez. Asséchez. Emplissez le bocal ..... 10'