



**Défi  
je mange  
local**



PRÉSENTE

**CONSERVATION  
POUR LES**

*NULS*



**GUIDE**



# Conservation pour les nuls du



## 03 Lactofermentation

Trucs et astuces pour débiter !

## 07 La mise en conserve

Faits intéressants !

## 10 Suggestions de livres

Consultez notre sélection !

## 12 Recettes

Idées pour des cannages goûteuses !

La conservation des aliments est un savoir ancestral qui revient en force! Dans ce guide, découvrez des astuces simples pour prolonger la fraîcheur de vos récoltes, des recettes faciles à réaliser à la maison, ainsi que des suggestions de lectures et de balados inspirants. Explorez l'art de conserver naturellement vos aliments, tout en ajoutant saveurs et santé à votre assiette.



Ce guide a été créé par le Conseil de l'industrie bioalimentaire de l'Estrie (CIBLE)

Un projet de



REGROUPEMENT  
DES TABLES  
DE CONCERTATION  
BIOALIMENTAIRE  
DU QUÉBEC

# LACTO FERMENTATION

par David Lavergne de Fervent Ferment



## Comprendre la lactofermentation

La lactofermentation est une technique ancestrale de conservation. Elle transforme les sucres naturels des aliments en acide lactique grâce à des bactéries bénéfiques.

Résultat : les aliments se conservent plus longtemps et deviennent une source précieuse de probiotiques, tout en facilitant l'assimilation des vitamines et minéraux essentiels, bénéfiques pour notre bien-être.

Exemples connus :

- Choucroute
- Kimchi
- Cornichons
- Moutarde
- Sauces
- Relish

# 01

## Matériel de base

- Légumes : chou, concombre, carotte, ail, betterave. etc.
- L'eau : préférez une eau filtrée ou sans chlore, car une mauvaise qualité peut ralentir la fermentation. (si eau du robinet, laisser reposer 1 h)
- Sel de mer non raffiné : il protège vos préparations en bloquant les mauvaises bactéries et en favorisant les bonnes. Proportion minimale de 1 % de sel (10 g de sel pour 1 L d'eau).
- Bocaux en verre avec couvercles hermétiques (pot Mason ou avec armature métallique "Le Parfait")
- Ferment ou fermentation naturelle : Les bactéries lactiques sont naturellement présentes sur les légumes pour la fermentation. Si vous souhaitez en ajouter pour garantir la fermentation : procurez-vous du ferment pour légumes Caldwell.



# 02

## LACTOFERMENTATION EN SAUMURE ET SANS SAUMURE

# 03

Il existe deux grandes façons de pratiquer la lactofermentation : avec saumure ou sans saumure. La différence principale réside dans la présence – ou non – d'eau salée ajoutée.



### En saumure : la méthode la plus simple

Dans cette approche, on prépare une solution d'eau et de sel que l'on verse sur les légumes. Ceux-ci sont alors complètement immergés dans le liquide. Cette immersion crée un environnement sans oxygène, ce qui favorise le travail des bonnes bactéries lactiques et empêche le développement de moisissures. C'est la méthode la plus accessible pour les débutants, car elle demande peu de manipulation et offre une bonne sécurité.

#### VIDÉO EXPLICATIVE



### Sans saumure : le salage à sec

Ici, aucun liquide n'est ajouté. On sale directement les légumes, puis on les presse légèrement. Le sel permet aux légumes de libérer leur propre jus, qui doit ensuite les recouvrir entièrement. C'est ce jus naturel qui crée le milieu anaérobie nécessaire à la fermentation. Cette technique est particulièrement utilisée pour le chou, par exemple dans la préparation de la choucroute.

#### VIDÉO EXPLICATIVE

Que ce soit avec ou sans saumure, l'objectif reste le même : submerger les légumes dans un environnement salé et sans oxygène pour laisser agir les bactéries lactiques.

## Fermentation

La fermentation varie selon la teneur en sel : plus de sel = fermentation plus lente et légumes plus fermes, moins de sel = processus rapide mais légumes plus mous.

Placez vos pots à température ambiante (18 à 24-26 °C), à l'abri du soleil. Laissez fermenter de 1 à 4 semaines ou plus, selon vos goûts : plus c'est long, plus les saveurs sont développées.

Des bulles et une saumure trouble sont des signes normaux. Avec un pot Mason, dévissez légèrement le couvercle pour libérer le gaz les premiers jours, puis refermez.

# 04



# 05



## Conservation

Une fois bien fermentés, les légumes se conservent plusieurs mois, voire un an et plus. L'idéal est de les entreposer dans une pièce fraîche, comme une dépense à 12-13 °C. Cette température ralentit la fermentation sans l'arrêter complètement, ce qui permet de préserver les saveurs et la qualité des légumes sur une longue période.

Accessible et savoureuse, la lactofermentation ne demande qu'un bocal et une dose de curiosité pour transformer vos légumes en véritables trésors gourmands !



**FERVENT  
FERMENT**  
LACTO-FERMENTATION

BOUTIQUE • SERVICE TRAITEUR • ATELIERS

[Fiche de l'entreprise](#)

Sherbrooke, Québec

# CONCOURS

## Défi je mange local

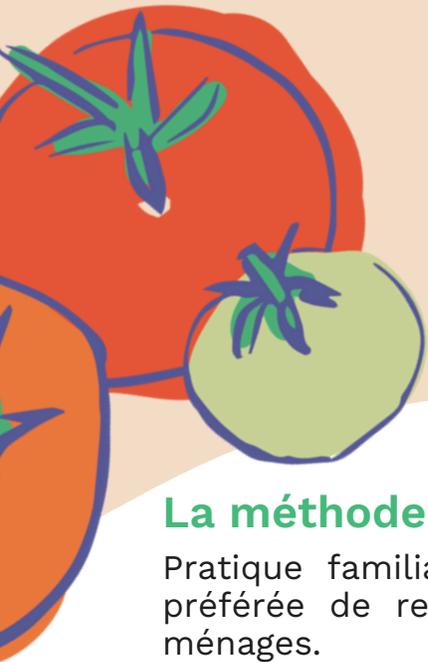


Pendant le mois d'octobre, participez à notre concours afin de gagner 3 produits lactofermentés de l'entreprise sherbrookoise Fervent Ferment !

*Remplissez le formulaire et mentionnez votre méthode de conservation favorite !*

**PARTICIPEZ !**





# LA MISE EN CONSERVE



## La méthode du cannage

Pratique familiale parfois jugée risquée, elle est la façon préférée de remplir le garde-manger d'hiver de plusieurs ménages.

Principe : Les aliments cuits sont soumis à un traitement thermique et scellés hermétiquement, ce qui empêche la croissance des bactéries et micro-organismes.

*Il est toujours recommandé de suivre une recette qui vous indiquera les temps et températures à respecter pour une conservation sécuritaire.*

## Matériel de base

- Ingrédients ou recette à mettre en canne
- Support à bocaux
- Pots de style Mason, assurez-vous qu'ils soient en bonne condition (pas fêlés ou ébréchés)
- Entonnoir
- Pince à bocaux
- Marmite ou autoclave selon la méthode

## Étapes de la mise en conserve

1. Laver les bocaux. Stériliser ensuite les bocaux en les plaçant sur leur support, dans une marmite remplie d'eau, puis chauffer à 82 °C. Éteindre le feu et laisser les bocaux dans l'eau chaude jusqu'au remplissage pour éviter un choc thermique.

2. Chauffer les couvercles plats neufs (vous pouvez réutiliser les bagues métalliques seulement) dans un chaudron d'eau et porter à ébullition. Éteindre le feu. Cela permet de faire ramollir le scellant.

# 01

# 02



# 03



3. Remplir les bocaux avec vos aliments chauds en laissant un espace de tête selon ces indications :

- Aliments peu acides = 2,5 cm
- Fruits, cornichons, tomates et relish = 1 cm
- Confitures et gelées = 0,5 cm.

4. Éliminer les bulles d'air en glissant un ustensile non métallique le long des parois. Essuyer les rebords des bocaux.

5. Fermer les bocaux en vissant jusqu'à résistance. Ne pas trop serrer pour permettre à l'air de s'échapper.

6. Traiter les bocaux à la chaleur avec la marmite ou l'autoclave. Sauf indication contraire, versez de l'eau jusqu'à recouvrir 2,5 cm des bocaux et faire bouillir. Suivre les instructions de votre recette pour le temps de traitement recommandé.

7. Retirer les bocaux de la marmite avec la pince en vous assurant de ne pas les incliner. Laissez refroidir les pots 24h.

C'est à cette étape que vous entendrez un «pop» lorsqu'un couvercle s'enfoncera. S'assurer que tous les couvercles sont bien scellés en appuyant au centre du couvercle.

8. Entreposer vos pots dans un endroit sombre et frais. Ne pas oublier d'identifier vos recettes!



# 04

## Conservation

Les aliments en canne peuvent se conserver longtemps. On conseille de les consommer dans l'année suivant la mise en conserve.

Avec les bons outils, la mise en conserve se réalise très bien dans votre cuisine. C'est une excellente option pour manger local à l'année!

# À vos FRIGOS



Mettez-vous au défi pour réduire votre gaspillage alimentaire!

À vos frigos propose des solutions au gaspillage alimentaire grâce à une approche personnalisée ainsi que des outils simples et pratiques.



Planifier

Conserver

Cuisiner

Passer à l'action

## Conservation ▾

### Court terme

Fruits climactériques:  
ça mange quoi en hiver?



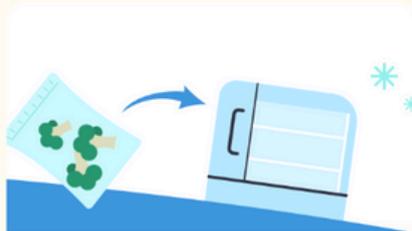
Trucs et astuces pour  
conserver en dehors du frigo



CONFÉRENCE  
La conservation

À vos FRIGOS  
Fonds Éco IGA  
Par le Jour de la Terre

### Long terme



Congélation

↓ Télécharger



Lacto-fermentation

↓ Télécharger

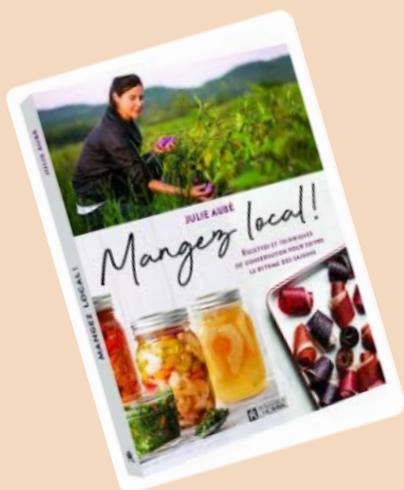


Déshydratation

↓ Télécharger

**CONSULTEZ LES OUTILS !**

# SUGGESTIONS DE LIVRES



## Mangez local ! de Julie Aubé

Manger local toute l'année, c'est trop compliqué? Certainement pas avec la foule d'astuces, de recettes, de techniques de conservation et l'incroyable dose d'inspiration que vous trouverez au fil des pages et qui vous prouveront qu'en développant les bons réflexes, vous arriverez à faire des produits de chez nous vos meilleurs alliés, hiver comme été.



## Comment faire ses conserves sans empoisonner sa famille d'Anne-Marie Desbiens

Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir sur la mise en conserve, dont un guide de préparation illustré ainsi que des solutions aux principaux problèmes que vous pourriez rencontrer. En prime, plus de 40 recettes validées pour empoter vos confitures, vos fruits, vos légumes, vos tomates, vos viandes et vos poissons en toute sécurité !.



## Le Bar à kéfir, kombucha & Cie de Lökki

Fatigués des sodas artificiels trop sucrés et plein d'additifs, Sébastien et Nina rêvent de faire découvrir au plus grand nombre une boisson saine et alternative. Ils décident alors de créer une micro brasserie artisanale, Lökki dans le sud de la France et de produire de leurs mains un produit qui leur ressemble.

# OUTILS WEB

PERSONNALITÉS À SUIVRE...



## Geneviève O'Gleman, animatrice, autrice et entrepreneure

Passionnée de bonne bouffe, elle offre des recettes à la fois simples, santé, savoureuses et conçues pour la vraie vie !

Site web: [genevieveogleman.ca](http://genevieveogleman.ca)  
Facebook : [facebook.com/GenevieveOGleman](https://facebook.com/GenevieveOGleman)  
Instagram : [instagram.com/oglemang](https://instagram.com/oglemang)

## Florence-Léa Siry, experte en cuisine zéro gaspillage

Elle montre avec créativité qu'en donnant plusieurs vies à nos surplus alimentaires, on réduit le gaspillage tout en préservant la planète.

Site web : [chicfrigosansfric.com](http://chicfrigosansfric.com)  
[florenceleasiry.com](http://florenceleasiry.com)  
Facebook : [facebook.com/florenceleasiry](https://facebook.com/florenceleasiry)  
Instagram : [instagram.com/florenceleasiry](https://instagram.com/florenceleasiry)

## Le Guide Mordu du cannage sécuritaire

Intimidante bien qu'elle soit simple, la mise en conserve repose sur une série de tâches méticuleuses qu'il suffit de respecter. Consultez le Guide Mordu pour découvrir techniques et astuces !

Guide: [ici.radio-canada.ca/mordu/techniques](http://ici.radio-canada.ca/mordu/techniques)

## Petit guide de la mise en conserve de Ricardo

L'heure est venue de dépoussiérer nos bocaux, nos marmites et quelques mythes, pour faire des conserves maison en toute sécurité. Consultez petit guide de la mise en conserve de Ricardo !

Guide: [ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire](http://ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire)

## GUIDES PRATIQUES !



## Capsules web de Révolution Fermentation

Révolution Fermentation, tout pour réussir ses fermentations maisons ! Les capsules offrent des ressources et outils de cuisine pour faire ses fermentations chez soi.

YouTube: [youtube.com/c/RevolutionFermentation](https://youtube.com/c/RevolutionFermentation)



**Le Bon goût frais**  
des Îles de la Madeleine

## **MARINADE AUX PETITS CONCOMBRES**

### **INGRÉDIENTS**

Pour les concombres

- 1 gallon de concombres
- 4 oignons
- 1/2 tasse de sel
- Eau pour couvrir

Pour la marinade

- 6 tasses de sucre
- 3 tasses de vinaigre
- 1 c. à .t. de graines de céleri
- 1 c. à .t. de graines de moutarde
- 1 c. à .t. de tumeric

### **PRÉPARATION**

1. Laisser mariner les ingrédients pour les concombres pendant 4 heures.
2. Dans un grand chaudron, mettre le vinaigre, le sucre et les épices. Amener à ébullition.
3. Ajouter les concombres que vous aurez égouttés avec une passoire; laisser cuire jusqu'à ce que les concombres soient transparents.
4. Verser dans les bocaux et fermer les couvercles lorsque les marinades sont chaudes.

*\*Recette issue de l'édition 1951-86 de l'ouvrage Cuisinons avec les fermières des Îles de la Madeleine, Fédération 21, tirée du site web [www.bouillidhistoires.com](http://www.bouillidhistoires.com)*



**SAVEURS DE  
CHEZ NOUS**

CAPITALE-NATIONALE  
LÉVIS

## KIMCHI D'AUTOMNE

### INGRÉDIENTS

- 1 chou chinois (de Pékin, nappa) en morceaux (bouchée) ou en lanières
- 2 à 3 carottes en fines juliennes OU quantité équivalente de courge ou citrouille
- ½ daïkon en fines juliennes OU 1 botte de radis rouge en fines rondelles
- 3 à 5 oignons verts en petits tronçons
- 1 à 3 gousses d'ail hachées
- 1 à 2 c. à soupe de gingembre frais haché
- 1 c. à soupe de sucre d'érable
- 2 à 3 c. à soupe de sauce poisson \*\*\* Quoique je n'ai pas vraiment d'alternative québécoise exacte pour cet ingrédient, vous pouvez toujours remplacer par une eau de trempage de champignons séchés (je conseille les shiitakes) TRÈS concentrés \*\*\*
- ⅓ à ½ tasse de piment coréen (séché)
- Sel non iodé (TRÈS important!)

\* *Noter que tous les ingrédients listés ci-haut sont produits au Québec à l'exception de la sauce poisson.*

### PRÉPARATION

1. Laver et tailler tous les légumes ainsi que l'ail et le gingembre.
2. Placer un grand cul de poule sur une balance, s'assurer que celle-ci indique bien 0 g avant d'y ajouter tous les ingrédients coupés. Noter le poids.
3. À l'aide d'une calculatrice, faire une règle de trois pour déterminer la quantité de sel nécessaire selon la proportion suivante: 10g de sel / kg de légumes  
*\*\*\* Par exemple, si vous avez 1235 g de légumes votre calcul sera le suivant: 10 multiplié par 1235 puis divisé par 1000 = 12,35 g de sel\*\*\**
4. Ajouter le sel non iodé, le sucre, la sauce poisson et le piment aux légumes et bien mélanger pour enrober. Prendre soin de "presser" un peu les légumes pour en extraire les liquides naturels.  
*\*\*\*Vous pouvez porter des gants pour cette étape afin d'éviter d'avoir les doigts à risque de vous chauffer les yeux (ou autre chose!) plus tard\*\*\**
5. Placer le mélange dans un pot à charnière en tassant bien le contenu. Celui-ci devrait être quelque peu submergé dans son propre liquide.6. Nettoyer bien le bord, fermer le couvercle hermétiquement et placer le pot dans une assiette creuse ou une plaque pendant 1 à 3 semaines.



## SALSA MAISON

PORTIONS: ENVIRON 7 POTS

### INGRÉDIENTS

- 6 tasses de tomates
- 426 ml de sauce tomate
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 tasses d'oignons
- 2/3 de tasse de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à thé de gros sel
- 2 cuillères à thé de paprika
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- Poivre de cayenne, au goût

### PRÉPARATION

1. Hacher grossièrement tous les légumes. Ensuite, mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et faire chauffer en remuant souvent jusqu'à ce que la préparation commence à bouillir. Laisser frémir doucement, à découvert, pendant environ une heure trente ou jusqu'à ce que la salsa ait épaissi.
2. Verser la salsa dans des pots chauds et stérilisés.

# Trouvez l'identifiant régional le plus près de chez vous !

Cliquez sur le logo de votre choix !



\*CIBIM est la table de concertation qui représente l'île de Montréal