

## Boîtes de conserve, je vous aime

### Par Pascale Weeks

Lorsque je suis partie de chez mes parents et que j'ai commencé à faire des courses, je n'achetais pas de boîtes de conserves. Je ne les trouvais pas glamours du tout.

Peut-être qu'ayant été élevée dans les années 70, j'en gardais un mauvais souvenir, notamment à cause des macédoines de fruits ou des champignons de Paris en boîte.

Aujourd'hui, impossible de m'en passer. Non seulement elles me sauvent certains repas dans ma cuisine du quotidien, mais je les apprécie aussi de plus en plus.

Elles conservent des trésors, c'est le cas de le dire et elles ont tout pour plaire : elles sont économiques, font gagner du temps, tout en permettant de préparer des repas équilibrés dans la cuisine de tous les jours.

### 5 choses à savoir sur les boîtes de conserves

- Elles sont plutôt anciennes et ont vu le jour grâce à un procédé inventé par Nicolas Appert au début des années 1800 : la stérilisation des aliments en les chauffant à plus de 100°C, appelé aussi appertisation.
- Ce n'est qu'après la seconde guerre mondiale qu'elles sont devenues très populaires en Europe.
- En temps de crise, les ventes augmentent toujours, même à notre époque.
- Saviez-vous que c'est grâce à une invention des années 60 que l'on peut ouvrir les boîtes de conserve sans ouvre-boîte, grâce à un anneau d'ouverture ?
- Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les légumes en conserve, à condition qu'ils soient conditionnés dans les quelques heures qui suivent la récolte, sont riches en fibres, minéraux et vitamines. A ne pas négliger quand on n'a pas le temps de préparer des légumes frais.

**Et si vous avez encore des doutes, voilà mon Top Ten des boîtes à avoir absolument dans son placard**

### ***Les tomates entières pelées ou les tomates concassées***

Dans le sud de l'Italie, certaines marques italiennes cultivent les tomates en plein champs, les cueillent quand elles sont bien mûres et gorgées de soleil, et les mettent en boîtes quelques heures après leur récolte. Aucun Italien ne saurait s'en passer et nous non plus.

***J'en fais quoi ?*** Des sauces tomates quand ce n'est pas la saison des tomates, de la sauce bolognaise, des currys indiens, des rougails de saucisse, des sauces pour pizzas maison, etc.

### ***Le lait de coco***

C'est une préparation faite avec la pulpe fraîche de noix de coco râpée puis pressée. Il a la consistance d'une crème liquide et s'utilise à la fois dans la cuisine salée, dans les desserts ou dans les boissons.

***J'en fais quoi ?*** Des currys thaïlandais ou indiens avec des légumes, des crevettes ou du poisson, des soupes thaïlandaises, des veloutés de carottes ou de courges, des flans ou des sorbets coco comme en Guadeloupe.

### ***Le thon, les sardines et le maquereau***

J'en ai toujours à la maison, c'est absolument magique, à la fois pour manger sur le pouce ou pour servir de base à d'autres préparations. Saviez-vous que l'on peut même trouver des boîtes de sardines millésimées ? Elles contiennent le meilleur de la pêche des sardines et il est de bon ton de les faire vieillir en retournant régulièrement les boîtes.

***J'en fais quoi ?*** Des rillettes de sardines ou de thon avec plein d'herbes fraîches et du citron, des pâtes aux sardines ou au thon avec des tomates concassées, des quiches au thon, etc. Quant aux maquereaux, j'aime les manger tels quels avec une salade et une bonne tranche de pain.

### ***Le lait concentré sucré***

C'est un de mes souvenirs d'enfance avec les berlingots que l'on vidait goulument à l'heure du goûter. Aujourd'hui, j'ai toujours une ou deux boîtes à la maison.

***J'en fais quoi ?*** Il est parfait pour les pâtes à tartiner maison et pour le sorbet coco, comme aux Antilles. Je m'en sers aussi pour préparer de la confiture de lait, le *dulce de leche*.

### ***Les pois chiches***

Le must des légumes secs en boîte. J'ai longtemps cru qu'ils ne servaient que de garniture dans le couscous, jusqu'à ce que je découvre tout ce que l'on peut faire avec. Je ne peux plus m'en passer.

***J'en fais quoi ?*** Du houmous classique (purée de pois chiches, l'emblème des mezzés libanais) avec pois chiches mixés, tahinés (purée de sésame), ail, jus de citron et sel ou du houmous revisité avec des épinards ou de la betterave pour un houmous tout rose ou encore un houmous à la citronnelle et à l'amande.

Des curry indiens ou thaï de pois chiches.

Des fallafels, galettes végétales, emblématiques de la cuisine juive.

### ***Les petits pois Carottes***

Personnellement, j'ai tendance à préférer le croquant des petits pois frais, mais mes enfants les adorent et j'ai toujours une boîte dans mon placard spécial conserves.

***J'en fais quoi ?*** Les soirs de grande flemme, j'en ouvre une boîte et je les sers avec un bon jambon blanc.

### ***Les haricots***

A utiliser quand ce n'est pas la saison des haricots et que vous n'avez pas beaucoup de temps. Comme je le disais plus haut, les légumes en conserve ont des qualités assez proches des légumes frais.

***J'en fais quoi ?*** Je les fais sauter à la poêle avec un peu d'ail ou je les prépare en salade.

### ***Le pâté Le Hénaf***

Petit clin d'œil à tous les bretons qui ont été élevés avec la petite boîte bleue et jaune.

C'est Jean Le Hénaff qui a créé la recette en 1915, en Bretagne, près de Pouldreuzic.

Il s'agit d'un pâté de porc fait avec des porcs breton et qui contient les morceaux les plus nobles, comme le filet mignon par exemple.

***J'en fais quoi ?*** Je le tartine sur une baguette ou sur un pain de campagne ou je l'ajoute dans une salade.

### ***Le maïs***

Emblème des salades, il est très bon chaud, à l'image de la cuisine des pays d'Amérique du sud.

***J'en fais quoi ?*** Je l'ajoute dans les salades ou je les fais sauter avec des dés de courgettes que je sers avec un peu de fromage de féta ou j'en fais un velouté en les mixant très légèrement.

### ***Les soupes de poisson***

Un concentré de mer dans une boîte. A chaque fois que j'en ouvre une pour un diner impromptu, je me dis toujours que c'est un sacré boulot que de faire sa propre soupe de poisson et je suis ravie que l'on puisse en trouver de très bonnes en boîte.

***J'en fais quoi ?*** Je me contente de la réchauffer et je la sers avec de la rouille, du fromage que je râpe moi-même et des croûtons maison. Faut quand même travailler un peu, non ?

**Et vous, quelle est votre boîte de conserve chou chou ?**