

Les conserves : technique, goût et nutrition



Les conserves ménagères existent depuis la nuit des temps comme le séchage des graines, le fumage des poissons et des viandes, la conservation dans les huiles, mais la grande révolution a été la découverte par Nicolas Appert en 1795 de la conserve dite appertisée du nom de son inventeur.

La Technique

La mise en conserve est une méthode de préservation des aliments qui consiste à les mettre dans des récipients de verre ou dans des boîtes en fer-blanc et de les soumettre à une température élevée (généralement de 110 à 120 °C) pendant le temps nécessaire à la destruction ou l'inactivation des germes.

L'hygiène

Cette technique nécessite une parfaite hygiène, un respect des procédures de stérilisation et un contrôle du scellement des boîtes métalliques pour éviter toute intoxication comme le botulisme. Mais le repérage par le consommateur d'une anomalie dans la stérilisation du produit est souvent facile comme le bombement du couvercle de la boîte dû à une fabrication anormale de gaz par des bactéries indésirables.

La conserve appertisée est l'une des méthodes les plus sûres du point de vue hygiénique parmi les différentes méthodes de conservation des aliments.

Le goût

Le traitement thermique dénature certaines molécules modifiant le goût des aliments. Ce goût différent du produit frais donne à l'aliment un nouveau statut dans notre répertoire alimentaire constitué dans notre cerveau au fil des ans. On retrouve ainsi des générations d'adultes qui

préfèrent aujourd'hui des petits pois en boîte aux petits pois frais. Les petits pois en boîte sont devenus ainsi leur référence culinaire qu'ils transmettront à leurs enfants.

La Nutrition

Du point de vue nutritionnel le traitement thermique appliqué aux aliments avant leur mise en conserve détruit de 30 % à 50 % des vitamines, selon l'aliment (comme la vitamine C très sensible à la chaleur). À l'inverse, ce même procédé peut augmenter la concentration de certains antioxydants, comme le bêta-carotène de la carotte et le lycopène de la tomate. Quant aux minéraux, s'ils résistent mieux à la chaleur, ils se répandent dans l'eau de dissolution des conserves. D'où l'intérêt de garder pour la cuisson l'eau présente dans certaines conserves (légumes) et de la consommer. À cette règle de base, une exception notable : les légumineuses, une source exceptionnelle de protéines et de fibres. Les lentilles, les haricots rouges, les pois chiches et autres de la même famille tolèrent fort bien la mise en conserve. La valeur nutritive des légumineuses en boîte est comparable à celle des légumineuses sèches.

La conserve peut paraître ringarde, mais ce moyen de conservation permet de consommer des légumes et des viandes ou poissons à tout moment et dans des conditions d'hygiène maximum. Le répertoire des aliments en conserve est très vaste. Vous pouvez trouver des aliments bruts comme les légumes ou les fruits, mais aussi des plats traditionnels comme le cassoulet ou la choucroute ou le gratin dauphinois.

Un autre moyen d'utiliser la conserve dans une alimentation moderne est de mixer la conserve aux aliments frais et de les cuisiner. Le mélange des goûts du frais et de la conserve permet une cuisine rapide et goûteuse. Un bon moyen pour diversifier notre alimentation.