

# CONSERVATION DES FRUITS ET LÉGUMES

REF : MJN011

Votre potager est prolifique et vous avez des surplus de production, ou bien votre maraîcher vous propose de bons légumes en saison. Il est temps d'apprendre à conserver ces fruits et légumes pour en profiter toute l'année. Beaucoup de procédés existent, mais lesquels choisir et comment les mettre en œuvre ? Conservation en cave, lactofermentation, avec du vinaigre, de l'huile, du sel, du sucre, par séchage, stérilisation, autopasteurisation ou encore congélation. Ils sont plus ou moins coûteux en énergie, plus ou moins gourmands en ressources extérieures et plus ou moins adaptés en fonction des fruits et légumes.

Au fil de ce stage, je vous inviterai à découvrir chaque mode de conservation de manière plus détaillée. Nous aborderons ensuite quels procédés s'adaptent le mieux à quels types de légumes et je vous partagerai des recettes éprouvées.

Une partie pratique vous permettra d'expérimenter 2 recettes selon les légumes disponibles et de repartir avec votre production du jour.

## PROGRAMME DU STAGE

- Quelle stratégie de conservation adopter
- Bien récolter, pour bien conserver
- Bases théoriques des différents modes de conservation : stockage en l'état en cave ou au grenier, lactofermentation, conservation au sel, au vinaigre, au sucre, séchage, conservation par la chaleur (stérilisation, autopasteurisation), congélation..
- Quel(s) mode(s) de conservation choisir selon les fruits et légumes
- Partage de quelques recettes
- Récolte au jardin de fruits ou légumes en vue de la réalisation de 2 recettes ensemble
- Réalisation de 2 recettes en groupe

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Feuilles ou cahier, de quoi prendre des notes. Vêtements et chaussures adaptés à la météo et compatibles avec une partie récolte et transformation en cuisine. Gants de jardinage et tablier de cuisine conseillé.

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Ce stage s'adresse à tous les jardiniers, débutants ou plus expérimentés qui souhaitent apprendre à conserver leurs récoltes. Aucun prérequis n'est nécessaire.

 Noëlle Guillot

 6h30

 85 € / Personne  
(dont 17€ de fournitures)

 Max 3 personnes (mini 2 pers.)

 Remspach - Linthal

 Dates disponibles sur  
[www.mon-jardin-nourricier.fr](http://www.mon-jardin-nourricier.fr)

## OBJECTIF

- Savoir conserver les principaux fruits et légumes produits au jardin



Noëlle Guillot - 241 Remspach - 68610 LINTHAL - 06.76.56.47.47  
contact@jardin-nourricier.fr - [www.mon-jardin-nourricier.fr](http://www.mon-jardin-nourricier.fr)

n° SIRET : 489 289 694 00031 - Code APE : 8559B  
RC PRO MMA Agence n° 68027 contrat n° 146384840