

Année 2025 - semaine 03
mardi 14 janvier 2025

Bien conserver vos légumes : principes et méthodes pratiques

Au Jardin de Cocagne Nantais, nous veillons à pour vous offrir des légumes frais et de qualité. Pour garantir leur fraîcheur, nous utilisons trois réfrigérateurs professionnels. Le premier est spécialement dédié aux légumes racines, comme les carottes, les navets et les panais, que nous conservons entre 2 et 3 °C avec un taux d'humidité supérieur à 90 %. Le deuxième est réservé aux oignons et aux échalotes, avec une température 10 et 20 °C et un taux d'humidité inférieur à 70% tandis que le troisième accueille les pommes de terre avec une température entre 4 et 8 °C et un taux d'humidité compris entre 90% et 100%. Ces installations permettent de prolonger la durée de vie des légumes, de préserver toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles, et de réduire le gaspillage alimentaire.

Chez vous, il est aussi possible d'adopter de bonnes pratiques pour bien conserver vos légumes d'hiver. Cela commence par choisir le bon lieu de stockage. Pour les pommes de terres ou les courges, privilégiez un endroit frais et sec avec une température idéale entre 8 °C et 15 °C. Évitez les zones humides ou trop chaudes, comme les espaces proches des radiateurs ou en plein soleil. Un cellier, une cave ventilée ou un garage convient parfaitement à cet usage. Les pommes de terre, c'est mieux de le mettre dans un sac en toile, un carton opaque ou boîte de conservation légumes d'une couleur sombre, à l'abri de la lumière pour éviter qu'elles ne verdissent. Pensez à retirer celles qui sont abîmées ou germées pour protéger le reste. Les oignons et les échalotes doivent être stockés aussi dans un endroit sec et frais. Suspendez-les ou placez-les dans un sac en filet pour assurer une bonne circulation de l'air. Il est important de les vérifier régulièrement pour retirer ceux qui commencent à ramollir ou à germer.

Julio, par exemple, « garde les pommes de terre, oignons et échalotes à l'ombre, car elles n'aiment pas la lumière qui peut les faire germer. Les tomates, je les laisse à température ambiante, pas au frais, pour qu'elles restent savoureuses plus longtemps. Mon grand-père, lui, stockait tous ses légumes dans un cellier bien ventilé et à l'abri de la lumière. »

Haoua utilise aussi ces méthodes : « en hiver, je garde la plupart de mes légumes dans le garage, qui est frais et bien ventilé. Je stocke des légumes comme les carottes, les poireaux, les oignons, les aubergines et les navets. Cette méthode permet de conserver leur fraîcheur, leur goût et leurs vitamines, sans avoir besoin de frigo. »

Pour les légumes racines (carottes, betteraves, navets ou radis), laissez-les entiers et non lavés car la terre qui les recouvre les protège de la déshydratation et mettez-les au frigo. Vous pouvez les envelopper avec du papier sopalin de bonne qualité et ensuite par des tissus cirés, au lieu d'utiliser du cellophane ou des sacs en plastique.

Mounir témoigne des pratiques au Soudan : « on conserve et stocke les légumes dans une fosse : on commence par creuser un grand trou dans la terre. Ensuite, on met les légumes dans des sacs en toile de jute, on les trempe dans l'eau pour bien les humidifier, puis on place ces sacs directement dans la fosse. Ce système permet de garder les légumes au frais et

à l'abri. Par exemple, on peut y conserver des carottes, de la roquette, des radis ou des poivrons. Ce procédé est naturel et pratique pour les grandes quantités. »

Pour les choux, utilisez le bac à légumes et placez-les dans un sac perforé. Consommez-les dans un délai d'une semaine. Les poireaux, quant à eux, peuvent être enveloppés dans un linge en coton ou placés dans un sac perforé avant d'être réfrigérés. Pour le céleri (rave ou branche), un linge humide autour du légume est idéal. Enfin, la salade ou le mesclun se conserve très bien entouré dans sopalin humide et mis dans un sac plastique.

Quelques astuces supplémentaires peuvent faire toute la différence. Prenez l'habitude de vérifier régulièrement vos stocks de légumes et retirez tout produit qui présente des signes de moisissure ou de pourrissement. De plus, évitez de laver les légumes avant de les stocker, sauf si c'est indispensable.

Abdou indique que son habitude est de « laisser la terre sur les légumes : quand je range mes légumes, je ne les lave pas. Je les laisse avec un peu de terre dessus, car cela aide à préserver leur fraîcheur plus longtemps. »

Et Mahmoud explique que, quand il était en Syrie, « nous avions une méthode traditionnelle pour conserver les légumes pendant plusieurs mois. On faisait blanchir chaque légume dans de l'eau chaude, puis on les plongeait immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Après cela, on mettait les légumes dans des bocaux en verre avec une petite quantité de sel. Cette technique permettait de garder les légumes prêts à l'emploi et de les protéger pendant longtemps. »

Optimiser le rangement du réfrigérateur

Chaque zone du réfrigérateur a une température adaptée à des types d'aliments spécifiques, ce qui permet de mieux préserver leur fraîcheur. Tout d'abord, le bac à légumes, avec une



température de 8 à 10 °C, est conçu pour les fruits et légumes mûrs ou fragiles, en veillant à les séparer si possible pour une meilleure conservation.

La zone fraîche, entre 4 et 6 °C (en haut), est idéale pour les produits cuits, les pâtisseries, les poissons cuits, les sauces et les restes de repas. La zone froide, entre 1 et 3 °C (en bas, au dessus du bac à légumes), est destinée aux aliments crus comme la viande, le poisson, les produits laitiers et les préparations qui en contiennent. La zone tempérée, située dans la porte du réfrigérateur, maintient une température de 6 à 8 °C, idéale pour les condiments, sauces, confitures et boissons ouvertes. Un rangement optimal garantit une meilleure conservation et limite le gaspillage.

En adoptant ces bonnes pratiques, vous prolongerez la durée de vie de vos légumes, réduirez le gaspillage alimentaire et profiterez pleinement de vos récoltes tout l'hiver

Rappel sur les évolution des prix des paniers et produits complémentaires

Comme annoncé précédemment, à partir de la semaine 5, les tarifs augmentent légèrement :

- **Petit panier** : 10,70 € (au lieu de 10,40 €)
- **Grand panier** : 15,40 € (au lieu de 15,00 €)

Produits partenaires

- **Pain normal (500 g/1 kg)** : 3,6 € / 6,30 € ; **Pain aux graines (500 g/1 kg)** : 4,00 € / 6,90 €
- **Douzaine d'œufs** : 5,50 € (au lieu de 5,00 €)

Gestion des paniers : bascule sur le logiciel Cocagne Bio

Une nouvelle interface intuitive pour gérer vos abonnements sera mise en place. Séances d'information :

- Mardi 21 janvier : 14h00 ou 16h00
- Vendredi 24 janvier : 14h00 ou 17h00

Racha et Aline répondront à vos questions et solliciteront Cocagne Bio si besoin.

Vous pouvez envoyer un mail à communication@jardindecocagnenantais pour indiquer si vous participerez et à quelle session.

Recettes de la semaine

Fondue de carottes au curry et crevettes

| | |
|---|--------------------------------------|
| 1 oignon | 25 ml de crème liquide |
| 2 carottes | Huile d'olive |
| 300 g de crevettes cuites et décortiquées | Sel , poivre et 1 c. à café de curry |

Pour 2 à 3 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- Éplucher et émincer l'**oignon**.
- Laver et émincer les **carottes**.
- Faire revenir l'**oignon et les carottes** émincées dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les **crevettes cuites décortiquées**, 1 c. à café de curry, du sel et du poivre.
- Bien faire revenir. Ajouter la **crème liquide** et laisser mijoter à feu doux.
- Servir avec **du riz ou des pâtes**.

Saucisse rustique, purée de panais et courge au four

Pour 2 à 3 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

| | |
|-------------------|---|
| 2 pommes moyennes | 4 saucisses (type Morteau) |
| 400 g de panais | 20 g de beurre |
| 300 g de courge | Sel, poivre et 1 à 2 branches de romarin frais (option) |

- Épluchez les **panais et la courge**, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les **pommes**, coupez-les en quartiers, et placez-les dans un plat avec les saucisses.
- Ajoutez **beurre, du sel et du poivre, éventuellement du romarin**.
- Enfournes pour 20 à 25 minutes.
- Une fois les légumes cuits, écrasez-les avec le beurre pour faire une purée, salez et poivrez. Servez chaud avec les saucisses et les pommes rôties.

Salade de petites pâtes et haricots secs aux fruits secs

Pour 2 à 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 1h30 min

| | |
|---|---|
| 150 g de haricots secs trempés la veille | Pour la vinaigrette : |
| 250 g de petites pâtes langue d'oiseau | 4 cuillères à soupe d'huile d'olive |
| 50 g d'abricots séchées, coupés en petits dés | 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre |
| 50 g de figues séchées, coupées en petits dés | 1 cuillère à soupe de confiture de figues |
| 50 g de noix, grossièrement hachées | Sel , poivre et 1/2 bouquet de persil, ciselé |

- Trempez les **haricots secs** la veille dans de l'eau froide.
- Le lendemain, égouttez, rincez et faites cuire 1 à 1h30 dans de l'eau non salée jusqu'à tendreté.
- Égouttez et laissez refroidir.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes , égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la confiture, le sel et le poivre.
- Mélangez les haricots, les pâtes, les fruits séchées et les noix dans un saladier.
- Ajoutez la vinaigrette, le persil et mélangez. Laissez reposer 30 minutes au frais avant de servir.

Les paniers de la semaine

| | famille | unité | petit panier | grand panier |
|----------------|------------------------------|--------------------|----------------|----------------|
| Chou lisse | Brassicacée | kg | - | 1 |
| Pomme de terre | Solanacées | kg | 0,6 | - |
| Mesclun | Brassicacée et portulacaceae | kg | - | 0,16 |
| Courge | Cucurbitacée | kg | 1,9 | 1,2 |
| Carotte * | Apiacée | kg | 0,25 | - |
| Panais | Apiacée | kg | 0,4 | 0,4 |
| Haricot sec | Fabacée | kg | | 0,25 |
| Patate douce * | Convolvulacée | kg | | 0,45 |
| | | prix panier | 10,40 € | 15,00 € |

* carottes et pommes de terre proviennent du Champ des Hérissons



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais - Directeur de la publication : Julien Custot - Tel 02 40 68 91 67- mail : communication@jardindecocagnenantais.fr