Do it Yourself

Comment conserver ses légumes dans de l’huile ?

L’huile (d’olive) permet de conserver ses légumes de saison tout l’hiver. Et de leur donner un bon goût.

Conserver ses herbes et légumes dans l’huile

On conserve de nombreux légumes à l’huile, transformés ou non. Le corps gras les protège de l’air et empêche certains microorganismes de respirer et se développer.

La conservation à l’huile a l’avantage de donner un **bon goût** à la préparation. Mais l’inconvénient de ne **préserver que peu de vitamines**.

Découvrir aussi d’autres techniques de conservation des légumes récoltés ou achetés en saison.

Quelle huile utiliser ?

On utilise **surtout de l’huile d’olive** pour conserver les légumes. Mais il est possible de se tourner vers **l’huile de tournesol, de colza**…

Le tout est de choisir une **huile extra vierge, si possible de première pression à**

froid. Elles sont extraites par simple pressage mécanique pour conserver leur intérêt nutritionnel.

On vérifie aussi leur date de péremption. Comme les aliments préparés se conservent près de 6 mois, l'huile doit rester consommable jusqu'à la fin de cette période.

Quels aliments conserver avec de l'huile ?

De nombreux légumes se conservent à l'huile : **aubergine, poivrons, courgettes, tomates, artichauts**…

Côté fruits, on peut aussi faire des conserves de **citrons** et d'**olives**.

Pour parfumer l'huile, on peut y ajouter des **herbes aromatiques**.

Pesto et tapenade

Dans les pesto et tapenades, on utilise des légumes mixés.

Pour un pesto de basilic :

1. Choisir un bocal en verre qui ferme bien (couvercle à visser par exemple). Le stériliser en le plongeant dans de l'eau bouillante 10 minutes. Puis le laisser sécher à l'envers sur un essuie propre.
2. Laver et sécher 2 gros bouquets de basilic frais.
3. Mixer les feuilles de basilic, 2 gousses d'ail, une petite poignée de pignons de pin, une petite poignée de parmesan, du sel et du poivre.
4. Ajouter de l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance désirée.
5. Placer le pesto dans le bocal. Couvrir d'huile jusqu'à 1 cm du haut du bocal et le fermer hermétiquement. La couche d'huile est essentielle pour garantir la conservation car elle sépare le pesto de l'air.
6. **Conserver au frigo, jusqu'à un mois tant que le bocal reste fermé**. On peut aussi **congeler les pots**. Une fois ouvert, on veille à laisser une couche d'huile en surface pour garantir la conservation du produit et on le consomme rapidement.

Le pesto peut se réaliser avec d'autres aromates (persil, estragon, menthe…) ou des fanes de légumes (navets, radis…). On peut aussi remplacer les pignons de pins par des noisettes, des graines de tournesol grillées…

Le pesto sert à merveille de sauce ou de condiment sur des pâtes, comme tartinade, pour assaisonner une tomate-mozzarella…

Pour la tapenade, la recette est similaire mais les ingrédients changent. L'élément clé, ce sont les olives. On mixe par exemple 200 g d'olives vertes cuites et dénoyautées avec 2 gousses d'ail, 2 càc d'anchois à l'huile ou de câpres, du sel, du poivre… et de lhuile bien sûr. On en ajoute jusqu'à avoir la consistance désirée. On met en bocal stérilisé qu'on recouvre d'huile d'olive. Le tout **se conserve jusqu'à quelques semaines au frigo**.

On peut varier la recette et remplacer une partie ou toutes les olives vertes par des olives noires, des tomates séchées… C'est délicieux sur des toasts, du pain grillé, des quiches,

des pâtes…

Légumes à l’huile en bocal

Des légumes se conservent plus longtemps dans l’huile s’ils sont préparés, sans quoi on risque de s'exposer au botulisme. Avant d’immerger les légumes dans l’huile, on veille à les préparer de l'une des façons suivantes :

- **pour le citron, les mandarines, les olives**, on les faire **macérer** dans du sel pendant 24 heures avant de bien les sécher ;
- **pour les asperges, les aubergines, les champignons, les courgettes**, on les **ébouillante** quelques minutes dans un mélange d’eau et de vinaigre ;
- **pour les tomates**, on les fait **sécher** et on stérilise le pot;
- **pour les poivrons**, on les **grille** puis on stérilise.

Recette pour un bocal de courgettes à l’huile (source : CC-BY Cuisine-libre -SA) :

- Couper 3 courgettes bio en fines rondelles puis en deux.
- Ajouter 1 càc de sel, du romarin, une goutte d’huile essentielle de citron et du cumin.
- Enfourner pendant 1h30 à 110°C.
- Laisser refroidir et ajouter du basilic émincé et de l’ail.
- Stériliser un bocal en verre à l’eau bouillante. Y verser les courgettes, couvrir d’huile sans laisser de bulles d’air (tapoter le fond du bocal doucement) et fermer hermétiquement.
- Idéalement, stériliser le tout.
- Étiqueter, conserver à l’abri de la lumière et de la chaleur et **consommer dans l’année**.

Pour plus de sécurité, on peut aussi verser l’huile bouillante sur les légumes. On ferme puis retourne le pot en verre.

Une fois le bocal ouvert, on consomme les légumes à l’huile assez rapidement. On prélève les quantités avec une pince propre et on garde au frigo.

Les légumes à l’huile peuvent être préparés en ratatouille, servis en accompagnement de plats ou agrémenter des préparations chaudes.

Huile parfumée aux herbes

Trop d’herbes aromatiques au jardin ? On peut les utiliser pour parfumer des huiles.

Pour 1 litre d’huile au **thym** :

- Mettre une demi-douzaine de brins de thym seché, quelques grains de poivre et 2 gousses d’ail dans un bocal stérilisé à l’eau bouillante et sec.
- Ajouter l’huile d’olive à hauteur et fermer hermétiquement.
- Laisser macérer à l’ombre et au frais.
- Filtrer, mettre en bouteille ébouillantée et sèche. Étiqueter et conserver à l’abri de la lumière et au frais, consommer dans la semaine.

D’autres aromates comme **le basilic, le romarin, la marjolaine**… se prêtent à cette recette. On les emploie sur des légumes, des lentilles, des pâtes, du poisson…

Attention au poisson

Maquereaux, sardines, anchois, poulpes… On trouve dans le commerce de nombreux poissons à l’huile. Par contre, on évite de se lancer dans cette aventure à la maison. Les conditions de sécurité alimentaires sont très difficiles à atteindre.

Plus d'infos

- Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?, notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (lacto-fermentation, conservation au vinaigre, au sucre, à l'alcool, congélation…).
- Le traité de la conservation aux éditions France loisirs, 2012.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: *https://ecoconso.be/node/4375*