Do it Yourself

Comment conserver les légumes et les herbes avec du sel ?

On peut conserver ses légumes et ses herbes aromatiques avec du sel : c'est la salaison ou le salage. Notre recette.

Condiment avec du sel, des légumes et des herbes

Saler les aliments pour les conserver longtemps est une méthode de conservation ancestrale. La salaison (ou le salage) n’est pas la technique la plus courante mais elle peut être intéressante pour les herbes aromatiques : persil, basilic, etc. On les combine avec des légumes coupés finement.

Le sel va « pomper » l’eau des aliments et la rendre inaccessible pour les micro-organismes. Il faut ajouter beaucoup de sel : entre 25 et 30% en poids de la préparation. C’est pourquoi le salage est bien adapté aux condiments à base d’herbes et de légumes.

On peut utiliser le sel pour conserver des légumes seuls. La contrainte : il faudra les dessaler pendant plusieurs heures avant de les cuisiner ou de les consommer. D'autres techniques de conservation des légumes sont plus simples.

Quels récipients utiliser pour la conservation au sel ?

Un bocal en verre de récup fait bien l'affaire, tant que le couvercle est en parfait état. On peut aussi bien sûr utiliser un vrai bocal à conserve, qu'il soit à vis ou avec une rondelle en caoutchouc.

Comment conserver au sel ?

Recette pour la préparation d'un condiment à base d'herbes hachées et de légumes (pot de 150 g environ) [1]:

1. Ébouillanter le bocal. Le retourner sur un linge propre et les laisser sécher.
2. Laver et hacher 8 càs d'herbes aromatiques (selon préférences, sarriette, persil, basilic, ciboulette…).
3. Laver et râper ou couper très finement 8 càs de légumes (par exemple céleri, carotte, poireau, fenouil…).
4. Hacher finement 2 càs d'échalotes.
5. Mélanger afin de faire un ensemble homogène.
6. Ajouter 6 càs de sel[2]. Mélanger. On veille à ce que le sel soit bien réparti dans le mélange et enrobe bien tous les ingrédients.
7. Remplir le bocal, le fermer et l'étiqueter.
8. Conserver au frais et au sec.

Les aliments ainsi conservés s'utilisent comme condiments, **en remplacement du sel** dans une préparation par exemple.

On peut adapter la recette en fonction de ses goûts… ou de la production du potager. On peut aussi préparer son condiment avec une seule variété d'herbe plutôt qu'un mélange. On s'assure juste de bien garder une proportion de **20 à 30% de sel** (soit une part de sel pour 4 parts de mélange d'herbes et de légumes).

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'huile, à l'alcool, congélation…).

- - - - - - - - -

[1] Sur base d'une recette de Jean-Claude Claes et Bérengère Guerriat.

[2] On utilise du sel sans additifs (iode, antiagglomérants…). On peut aussi rendre le sel plus sec en le chauffant dans une poêle pendant 10 minutes, en mélangeant souvent.

Source URL: *https://ecoconso.be/node/4377*