

LA CONSERVATION DES ALIMENTS

1 – ÉVOLUTION AU COURS DES SIÈCLES

A la naissance de l'humanité, l'homme se nourrissait de fruits, de végétaux et d'animaux petits et grands ainsi que de poissons et crustacés, consommés rapidement à l'état frais ou cuit. Puis la nécessité de constituer des réserves pour l'hiver l'a amené à utiliser des méthodes de conservation observées dans la nature telles que **le séchage et le froid**. L'arrivée du feu lui permit d'utiliser outre la cuisson : **les réductions d'aliments et le fumage**. La **fermentation** apparut peu de temps après le feu pour fabriquer de la bière, bien avant la transformation du lait en fromages à plus ou moins longue conservation. Puis vint la découverte **du sel, des graisses, de l'huile, du miel, du vinaigre et des aromates**. **L'alcool** ne fut utilisé qu'à partir du néolithique.

Exemples

- Le fumage est l'un des plus anciens moyens de conservation connus au monde. En effet, l'homme préhistorique pendait déjà les poissons sur des bâtons au-dessus de la fumée de son feu de bois ou de tourbe pour les déshydrater et les conserver. Plus tard, bien avant l'apparition de nos réfrigérateurs, les pêcheurs apprirent le processus de déshydratation en salant les poissons ou en les plongeant dans des saumures, ce qui réduisait le temps de fumage ...
- Le sel a toujours été un produit très convoité, qu'il provienne de la mer, de lacs salés ou de la terre. Dans ce dernier cas, le sel gemme provient de minerais contenant une forte concentration de sel comestible, produite par l'évaporation d'anciens lacs ou mers intérieures. Dès la Préhistoire, le sel était connu non seulement pour assaisonner un aliment mais comme moyen de conservation, avant d'être un produit d'échange. On l'utilisait pour les viandes et le poisson.

A la fin du XVIII^e siècle apparaît un nouveau procédé révolutionnaire, inventé par le français Nicolas Appert en 1790 précisément : la **mise en conserve ou appertisation**. Le principe est de placer les aliments dans des récipients étanches à l'air et de les chauffer à une température donnée pour les stériliser. Appert est également celui qui a réalisé le **premier lait « pasteurisé »** dès 1831, avant l'apparition du procédé « U.H.T » (ultra haute stérilisation). **Chez les paysans français, l'application domestique de la stérilisation commença au début du XX^e siècle.**

Puis, vers le milieu du XX^e siècle furent inventées les premières **machines à réfrigérer**. **La généralisation domestique du réfrigérateur eut lieu à partir de 1950 et celle du congélateur dans les années 1960.**

Enfin, l'utilisation du sucre, de l'alcool, du vinaigre et de l'huile utilisée depuis des siècles complète les procédés évoqués.



Nicolas Appert
gravure sur bois, anonyme,
1841

Les procédés industriels de conservation tels que la mise sous vide, la lyophilisation et l'ionisation prolongent cette évolution. Pour mémoire et pour votre savoir de consommateur, voici un TABLEAU RECAPITULATIF DES PROCÉDES CORRESPONDANT AUX ALIMENTS QUE VOUS TROUVEZ actuellement DANS LE COMMERCE.

Source : www.restocours.net

Appellation du procédé	Action	Aliments traités
Dessiccation ou déshydratation (Naturelle ou mécanique)	Séchage des produits au soleil, ou au courant d'air. Le produit perd la majeure partie de son eau de constitution. Teneur en eau (– de 14%). Réduction du développement des micro-organismes	Viandes : de tortue, de bœuf, Poissons : hareng, crevette, poulpe.... Légumes : champignons, fèves, pois chiche, lentilles.....amandes, noisettes, poires, raisins....
Lyophilisation	Procédé industriel qui permet la sublimation de l'eau contenu dans un <i>aliment (de l'état de glace à l'état de vapeur sans le rendre liquide)</i>	Produits laitiers : lait Poissons : crevettes Légumes , champignons, haricots verts, oignons, échalotes pomme de terre
Salage (<i>Sec ou en saumure</i>)	Le sel joue le rôle d'antiseptique sur les aliments soumis à son action	Viandes : bœuf, porc, charcuterie... Poissons : morue, haddock... Légumes : choux, navets, salicornes...
Sucre (<i>Sec ou en saumure</i>)	Le sucre joue un rôle d'antiseptique sur les aliments soumis à son action	Fruits confits : cerise, ananas, marron, melon... Confiture : Fraise, orange, figue
En milieu acide (<i>vinaigre, alcool, vin blanc, marinade</i>)	Le vinaigre joue le rôle d'antiseptique sur les aliments soumis à son action Les viandes marinées (courte durée) sont obligatoirement stockées au froid.	Fruits, légumes : estragon, câpres, cerises, prunes, cornichons..... Poissons : rollmops Viandes : bœuf, sanglier, porc, cerf, lièvre...
Fumaison, fumage ou boucanage	Ce procédé ou l'aliment est soumis à l'action de la fumée, complète le procédé de conservation par salage. La fumée a une légère action antiseptique.	Viandes : viande des grisons, magrets de canards.... Saucisse, figatelli, poitrine de porc, bacon, palette.... Poissons : saumon, flétan, sprat, hareng...
Par enrobage	L'aliment est isolé du contact de l'air par une couche de graisse, huile, ou lait de chaux. Parfois une pasteurisation complète ce procédé (<i>semi conserve</i>)	Viande : oie, porc Poissons : harengs, sardines Produits laitiers : fromages, œufs
Pasteurisation	Procédé de conservation à Chaud, mis au point par Louis Pasteur Pasteurisation haute : +72° à + 75° (5 mn) Flash pasteurisation : 95° quelques secondes	Produits laitiers : beurre, fromage, crème fraîche, lait, boisson lactée....
Appertisation (<i>stérilisation</i>)	Procédé de conservation à chaud, mis au point par Nicolas Appert L'aliment est mis à stériliser à + 100°,	Fruits, légumes : pêche, abricot, endive, laitue, haricots verts.... P.C.A. : raviolis, gratin dauphinois,

	dans un récipient hermétique (barème de stérilisation)	daubes...
U.H.T (Ultra Haute Température)	Procédé industriel qui permet de passer de très haute T° + 140° au refroidissement à + 3° en quelques secondes	Produits laitiers : lait, crème fraîche
Réfrigération	Procédé de conservation par le froid positif, de 0° 8°, mis au point par Charles Tellier	Viandes, charcuterie, poissons, coquillages, crustacés, œufs, semi-conserves, fruits, légumes, produits laitiers.....P.C.A.
Congélation et surgélation	Procédé de conservation par le froid négatif de – 18° a – 40°	Viandes, poissons, coquillages, crustacés, fruits, légumes, produits laitiers..... P.C.A. Crème
Ionisation (irradiation des aliments)	Procédé industriel de conservation par irradiation des produits (<i>cobalt 60 ou au Césium 137</i>) qui évite toute germination ou surmaturation de certain végétaux	Viandes : porc, poulet, bœuf, cheval Poissons : filet surgelé, crustacé, surgelé Légumes : Aulx, oignons, champignons, fraises, avocats, agrumes, pomme de terre... Epices : poivre, curcuma, colombo, muscade, ras el hanout (mélange marocain de vingt épices)
Sous - vide (partiel ou atmosphère contrôlée)	La mise en poche sous vide, d'un aliment permet d'allonger sa conservation de quelques jours, voir de 2 à 3 mois. Les aliments carnés " emballés " sous vide, sont obligatoirement stockés en chambre froide 3° (à l'état frais)	Viandes, charcuterie, poissons, coquillages, crustacés, fruits, légumes, produits laitiers, P.C.A.....

La Fermentation doit être ajoutée à ce tableau. C'est un procédé biologique qui tire parti des microorganismes présents. Elle permet la conservation des aliments tout en améliorant les qualités nutritionnelles des produits et en augmentant leurs qualités organoleptiques. Ce procédé s'applique à de nombreux produits : les produits laitiers (yaourt, fromages) – les produits carnés (saucisson sec) – les produits du boulanger (pain, brioche) – les légumes (choucroute) – les boissons (bière, vin, cidre) sans parler de spécialités géographiques (en Afrique, les féculents : igname ou manioc utilisés fermentés dans certaines préparations, en Asie, les produits dérivés du soja et du poisson consommés quotidiennement. Nous l'illustrerons plus loin.

2 - LA CONSERVATION DES ALIMENTS A LA FERME AU XIXe SIECLE ET AU DÉBUT DU XXe SIÈCLE

Le premier animal qui symbolise les jours de fête alimentaire paysanne est le porc. **Le jour où l'on tue le cochon reste dans les mémoires paysannes un jour exceptionnel où l'on se régale et où les voisins mêmes sont invités au festin pour manger les morceaux qui se consomment frais.** Mais, n'oublions pas *que les famines ont sévi en France jusqu'à la fin du XVIIIe siècle* et que les animaux eux-mêmes dans les petites fermes étaient loin d'être bien nourris.

Ainsi, au XVIIIe siècle dans le Gévaudan, région qui a évolué très lentement, «... l'alimentation carnée n'est représentée que par le lard salé, extrêmement gras, presque entièrement dépourvu de maigre, à la couenne très épaisse. On est surpris de ne rencontrer ni jambon, ni saucisson, ni aucune sorte de charcuterie, ce qui s'explique facilement. On peut affirmer qu'à cette époque, les porcs chichement nourris n'atteignaient ni le poids ni le rendement de ceux d'aujourd'hui... ». *Source : l'alimentation paysanne en Gévaudan au XVIIIème siècle par René-Jean Bernard, 1969.*

Cependant, à la même époque dans d'autres régions de France, Vauban, ministre de Louis XIV, voit dans l'élevage du cochon un moyen de lutter contre la famine. Il observe que "cet animal est d'une nourriture si aisée que chacun peut en élever, n'ayant point de paysan si pauvre qu'il soit qui ne puisse élever un cochon de son cru par an". Un siècle plus tard, grâce à la diffusion de la pomme de terre dont on le nourrit, l'élevage de porc français est devenu le plus dynamique d'Europe.

Les techniques utilisées par les paysans à partir de la fin du XIXe siècle, quand les premières Ecoles d'Agriculture s'implantèrent, devaient respecter des règles de base portées à la connaissance de quelques-uns. C'est à cette même époque que les règles d'hygiène furent enseignées. Auparavant, chacun essayait d'obtenir de bons produits en vue de les consommer ou de les échanger. Ensuite, les techniques de conservation permirent de les vendre.

A - LE FUMAGE

Cette opération consiste à soumettre une denrée alimentaire à l'action des composés gazeux qui se dégagent lors de la combustion de végétaux. **Le fumage permet de conserver les viandes et poissons grâce à l'action combinée de la dessiccation sous l'effet de la chaleur, et des antiseptiques contenus dans la fumée. Il donne aux denrées ainsi traitées un goût de feu de bois.**

Associé au séchage dans le conduit de la cheminée, le fumage était très répandu dans les familles paysannes pour les produits issus du cochon : andouilles, saucisses et saucissons, jambons entiers ou cuisses du cochon. Les viandes étaient suspendues à des barres de fer ou de bois fixées dans le conduit et une fois fumées terminaient leur séchage suspendues à des crochets dans un autre coin de la pièce.



Jambons en cours de séchage



Andouilles bretonnes

A g : celle de Vire, à d : celle de Guéméné



Saucisses en cours de séchage



Saucisses sèches d'Auvergne

En Ille et Vilaine, les produits séchés et fumés dans la cheminée n'étaient pas exposés dans la salle commune, mais sans doute dans la seconde pièce. Dans d'autres régions, par contre, beaucoup de produits fumés séchaient pendus aux poutres, exposés aux yeux de tous.

Ainsi, dans les Côtes du Nord, département pourtant voisin de l'Ille-et-Vilaine, à la ferme de Kerrien* « une grosse branche, dite l'andouillé, toute noircie par la fumée, est posée sur le trédau, sorte d'étagère intérieure à la cheminée. On y suspend saucisses et andouilles. Une autre branche dite le dépendant d'andouillé, permet de décrocher les victuailles soumises au traitement de la fumée. Cette opération est confiée de préférence à quelqu'un de grande taille, car les andouilles sont pendues hautes.

Au plafond de la salle commune, entre les poutres noircies par la fumée et les tâches de mouches, sont disposées les claies :

- * claies à pains de 6 à 12 livres

- * claies à viande fumée. De solides crochets sont fixés aux poutres. On y pend à l'aide de barres de bois, soit la carcasse d'un veau tué au cours d'une triperie, soit celle d'un cochon sacrifié lors d'une « boudinerie ».

Au plafond, voisinent avec les vessies servant à stocker haricots ou tabac : des quartiers de lard, des andouilles fumées retirées de la cheminée, des petits pochons de grains, des chapelets d'oignons, des paniers, la planche à pain et des pommes. »

Source : Marie-Josèphe, *Paysanne en Haute-Bretagne* par Pierre Amiot, 1986.



Le plafond de cet intérieur paysan limousin rappelle celui de Kerrien.

Site.montrou-senard.skyrock.fr

D'après ces témoignages, le bois local utilisé pour la cuisson des aliments dans la cheminée, dégageait suffisamment de fumées pour fumer les morceaux suspendus et commencer le séchage. Je n'ai pas entendu dire que des essences spéciales étaient brûlées afin d'obtenir un goût particulier.

B - LE SALAGE

L'opération de salage consiste à répandre du sel sec à la surface d'une denrée à traiter, à raison d'environ 15 % de son poids, pour en provoquer la déshydratation et ainsi empêcher le développement de bactéries.

La saumure à base d'eau, de sel et d'aromates est réservée à la charcuterie. En Bretagne, le salage était couramment appliqué au lard : morceaux de poitrine du porc et au beurre. A St-Malo, la morue au retour de Terre-Neuve, était également salée dans des entrepôts. Dans d'autres régions, le salage était appliqué aux fromages paysans.

B1 – POUR LE PORC CRU : LARD ET JAMBON

• LARD

D'après le site : <http://cantonhuelgoat.chez-alice.fr>, en centre Bretagne, « le lard, découpé en quartiers, est d'abord enduit de gros sel gris, puis déposé en couches abondamment saupoudrées de sel dans le saloir (ou charnier), avant d'être suspendu dans la cheminée s'il doit y être fumé ». Après, on le grillait ou on le faisait cuire dans une potée.

En Ille-et-Vilaine, le lard n'était pas fumé, mais **seulement salé**. Les blocs de côtes basses de la poitrine du porc étaient mis de côté le « jour du cochon », car ils étaient destinés aux « charniers » à sel, où ils étaient entreposés plusieurs mois. Quand on voulait en consommer, on retirait la veille un morceau du charnier et on le mettait à dessaler toute la nuit dans de l'eau froide. Il était **cuit plusieurs heures au court-bouillon non salé avec des légumes** : chou, poireau, carottes, pommes de terre ... Il pouvait être *consommé chaud* sous forme de soupe avec les légumes (potée au lard et au chou notamment), ce dont les bretons raffolaient. On laissait refroidir le surplus qui était prévu, et on le *dégustait froid* avec ou sans cornichon, sur du pain, pendant une semaine.



Dessin fait par Rémi à 16 ans, dans l'après-midi du 04/07/1988, alors qu'il était seul.



Un saloir de la ferme de La Prise, haut de 60 cm, avec son couvercle. Maria Gérard en avait gardé, plusieurs, dans sa terrasse à Tinténac.

JAMBON

Il y a lieu de différencier ici le jambon cuit industriel (supérieur, choix, standard) des jambons crus de terroir qui sont tous salés séchés et éventuellement fumés, appelés jambons crus ou jambons secs. Ils peuvent porter des appellations dont la rigueur n'est pas toujours évidente. Citons en France le jambon de Bayonne en voie d'obtenir un label I.G.P. (Indication géographique Protégée) et le jambon sec des Ardennes, en voie d'obtenir une A.O.P.

(Appellation d'Origine Protégée). Autres exemples, en Italie : le jambon d'Aoste, en Espagne : les jambons Serrano et Iberico. Parfois, en France, on peut également trouver des jambons crus dits « de montagne », fabriqués à l'ancienne dans le territoire proche.

Les jambons fabriqués par les paysans étaient des jambons crus. Ainsi, **dans le Morvan**, selon la tradition, les jambons fabriqués par les paysans étaient salés durant trois à quatre semaines au cours desquelles ils étaient placés sur une dalle de ciment et recouverts de gros sel. Venait ensuite la phase de séchage, de six à onze mois, où les jambons pendaient aux poutres des salles communes.

Dans le Béarn d'où est originaire le jambon de Bayonne, on recouvrait le jambon de sel. Il fallait à la fin des trois premières semaines le rincer abondamment en changeant l'eau plusieurs fois, le laisser s'égoutter, le sécher avec un torchon. On répandait ensuite du poivre moulu sur tout le jambon. Il était alors suspendu à l'air libre et à l'abri des animaux pendant une semaine. Ensuite, on mélangeait à froid et à la fourchette 3 grosses cuillères à soupe : 1 de saindoux, 1 de faine (fruit du hêtre), 1 de poivre moulu. Ce mélange antiseptique servait à colmater tous les trous autour de l'os, près du cœur du jambon et à l'extrémité supérieure de l'os de la jambe. Enfin, on enveloppait le jambon dans un linge, genre taie d'oreiller, où il était protégé des intrus, mais avec de l'air autour. Le sac était suspendu dans un endroit frais et aéré : le cellier, pendant un temps de 6 à 8 mois.

Les régions traditionnellement productrices de jambon cru sec sont les régions montagneuses du sud de la France : Pays basque (Bayonne), Ardèche, Ardennes, Auvergne, Morvan, Vendée, Corse, Savoie, Haut-Doubs, Ardennes. La durée d'affinage peut aller jusqu'à 14 mois. Ils sont frottés manuellement au sel sec et mis à sécher le temps voulu selon la taille pour obtenir une bonne saveur tout en restant tendre.

Les jambons crus séchés et fumés sont produits dans les montagnes du Haut Jura et du Haut Languedoc, de l'Alsace, de Luxeuil en Franche Comté et de Savoie.

Dans ces régions, le « jour du cochon » était toujours suivi de la préparation de quelques jambons maison, deux ou quatre, étant constitués uniquement des cuisses de porc, seulement salés ou bien salés puis fumés.

Cette coutume alors généralisée se perpétue encore mais de façon moins systématique.



Salage d'un jambon



Lard (maigre) salé et fumé



Pot pour le lard salé non fumé



Saloirs en poterie avec couvercle (20 et 60 litres)



Saloir ancien de 80 litres (hauteur : 62 cm)



Jambon cru sec de Bayonne



Jambon cru d'Ardèche



Jambon cuit fumé
du Haut- Doubs



Jambon cru de Savoie

Si un jour l'idée vous vient de préparer vous-même un jambon, voici une recette familiale d'un **jambon cru maison salé et séché**. L'épaule du porc moins chère que le cuissot est moins lourde et aboutit à des tranches moins larges, mais également bonnes. [Recette du site http://forum.cuisineaz.com](http://forum.cuisineaz.com) :



Choisir une épaule ou une cuisse de porc et prévoir un grand linge propre pour le couvrir



Couvrir le jambon de gros sel et le masser 10 minutes tous les jours, pendant trois semaines à 1 mois.



Au bout de ce temps, le frotter avec une petite brosse pour enlever l'excédent de sel.



Le placer dans un sac à jambon en gaze au frais dans une cave. Attendre 8 mois avant de l'ouvrir.

B2 – POUR LE BEURRE

En Bretagne et dans les régions voisines, après le malaxage et le délaitage, le **beurre était salé pour deux raisons** : d'abord, le sel aide d'eau favorise le délaitage, ensuite par son action antiseptique, il prolonge la conservation du beurre. Théoriquement, le sel devait être fin et sec et sa proportion ne devait pas dépasser 2 à 3 %. En fait, comme le sel comptait dans le poids total et comme les habitudes étaient favorables au beurre salé, celui-ci atteignait parfois 5 à 6 %. Ce beurre salé ne se conservait pas au-delà de quelques semaines, sinon il devenait rance, ce qui lui donnait un très mauvais goût. On ignorait alors l'inconvénient pour les artères de manger trop salé. Le beurre salé était stocké à l'abri de l'air dans des pots munis d'un couvercle.



Ancien saloir à beurre - Haut. 13 cm



Pot à beurre salé avec décor (1)

(1) « Ma grand-mère, en Normandie, faisait elle-même son beurre salé, en tassait une bonne motte, renversait le couvercle du pot, tassait le beurre dans la partie trouée attenante au couvercle. Puis dans le pot, elle mettait de l'eau avant de placer le couvercle garni de beurre. L'eau empêchait l'air de passer et les trous de la partie supérieure permettaient au petit-lait restant dans la motte de beurre de s'écouler. Ainsi son beurre se conservait sans devenir rance... »

<http://euphorbe.canalblog.com>



Intérieur du pot à beurre (1)
Cas particulier

► **Parenthèse sur la morue salée**, consommée traditionnellement le vendredi par les paysans, après dessalage dans l'eau la veille.



Sur les bateaux qui pêchaient à Terre-Neuve, la morue était ouverte, nettoyée et salée. Ainsi elle se conservait à bord.



Une fois rentrées au port, les morues étaient regroupées par paires avant d'être salées et séchées

B3 – POUR LE FROMAGE

Pour les fromages, le salage agit comme antiseptique, freine le développement des micro-organismes, favorise la bonne conservation du fromage, accélère le séchage et la formation d'une croûte. Certains fromages sont placés dans un bain de saumure. D'autres sont ensemencés de moisissures afin d'obtenir une croûte fleurie (Brie, Camembert) ou le persillé des fromages bleus (Roquefort, Fourme).

Selon un mémoire* de **C. Droz, ex secrétaire de l'Académie de Besançon**, pour fabriquer certains fromages gras du Jura et du Doubs, tels que ceux de Pontarlier, Mont d'Or et Bonnevaux, la fabrication paysanne est décrite ainsi :

« Pour faire ces fromages gras, on caille le lait, comme pour le Septmoncel, au sortir du pis de la vache et on emploie de la présure qui ait au plus huit jours ; vieille, elle donnerait au caillé un goût fort désagréable. On met ensuite le caillé dans un moule à haut bord, cuillerée par cuillerée et sans le brouiller ; on le laisse s'épurer de lui-même, et sans le presser, seulement, on facilite l'épuration en retournant souvent le moule. Après que le fromage s'est affaissé d'au moins trois ou quatre pouces, on l'enveloppe d'écorce et **on le sale, mais légèrement, avec du sel pulvérisé**, en ayant soin, pendant quinze jours, de le tourner et le retourner souvent. Après cette époque, il se ramollit et devient comme de la crème ; cet état de mollesse ne dure que trois semaines après lesquelles il jaunit, se durcit et prend un goût fort désagréable ».

* **Mémoire publié en 1802 dans le Bulletin de la Société d'Encouragement pour l'Industrie Nationale.**

De ces différents usages du sel pour la conservation des aliments, qui s'ajoute à celle du condiment dans la cuisine, **on peut comprendre pourquoi le sel était un bien précieux pour le monde paysan et pourquoi on en prenait soin en le stockant dans des coffres non loin du feu.**

Notons au passage que **jusqu'aux années 1960, l'abus de sel pour la santé n'avait pas été prouvé.** Actuellement, les fromages, très souvent industriels, en contiennent en moyenne 1%, ce qui est contre-indiqué en cas d'hypertension ou d'insuffisance rénale. Certains fromages sont plus salés que d'autres : en tête, la Fête (1,496 mg de sodium pour 100g) – la Vache qui rit (1 139 mg/100g) – le Maroilles (1 050 mg/100g) – le Munster (930 mg/100g) – Le Parmesan (913 mg/100g).



Salage du fromage au buron en Auvergne



Carte postale, début XXe : Intérieur d'un buron en Auvergne, fabrication du fromage



**Salage du Cantal
« les mains dans la caille »**

B4 – POUR LES OLIVES

La salaison s'applique depuis longtemps pour les olives et les paysans des régions productrices connaissaient des méthodes adaptées aux fruits. **Ainsi pour obtenir « l'olive de Nice » traditionnelle** : il fallait d'abord cueillir des fruits sains cueillis juste avant leur complète maturité, les laver soigneusement et les traiter rapidement - les plonger dans une saumure comprenant entre 8 à 10% de sel (très important) - les placer à bonne température, entre 15 et 25° - puis surveiller : ajouter de l'eau fraîche si le niveau de saumure ne recouvre pas la totalité des olives, parfois saler si nécessaire, pendant plusieurs mois de 2 à 8 mois suivant le goût attendu – les mettre en bocaux stérilisés.

Il existe bien d'autres recettes. Dans notre cas, celle-ci suffit pour mesurer l'importance du sel dans la conservation du fruit. Un autre préalable se pose pour la préparation de l'olive, celui de *la désamérisation* (l'enlèvement de l'amertume). *La méthode ancestrale est celle utilisant la cendre de bois.* Celle-ci contenant de la potasse et de la soude dans de bonnes proportions (respectivement 60 et 40 %) neutralise l'acide oléopicroline responsable de l'amertume (pas l'acide oléique qui déterminera le classement de l'huile).

A droite : ►

**Salle de salaison
des olives chez un
petit producteur**

**Conserves maison
d'olives noires et
vertes en bocaux**



C - L'ENROBAGE

C1 : DANS LE GRAS (graisseries, huile)

Le principe de l'enrobage est d'isoler l'aliment du contact de l'air le plus souvent par une couche de graisse ou d'huile, ou parfois par un autre élément. On peut citer comme *exemples d'enrobage par le gras chez les paysans* : les rillettes, rillons, pâtés et autres cochonnailles ainsi que *les confits d'oie, de canard, de dinde, de porc*.

Certains légumes crus, cuits ou séchés peuvent également être plongés dans un bain d'huile qui sert d'isolant, ou confits dans l'huile, ce qui prolonge leur conservation d'un ou deux mois. Le bocal doit être fermé hermétiquement et conservé au frais. Les légumes pour ratatouille (tomates, aubergines, poivrons, courgettes) conviennent bien à cette méthode. La durée de vie de la conserve à l'huile est limitée du fait qu'elle n'élimine ni l'eau ni les micro-organismes des aliments. La préparation peut ensuite être stérilisée, ce qui prolongera la conservation du bocal. L'huile peut être parfumée avec de l'ail, des herbes aromatiques, des feuilles de laurier, des grains de poivre ou des piments. **En Provence**, les confits d'oignons accompagnent certains mets et les conserves d'olives dans l'huile d'olive parfumée d'herbes, à la fin de la salaison, sont courantes.

Pour mémoire, après l'abattage du porc, certains morceaux étaient mangés sans transformation, tels que les morceaux à rôtir ou à griller : côtes, échine et parfois oreilles, pieds ...



Côtes premières de porc



Jambon sec de pays



Poitrine de lard

C 11 – LES COCHONNAILLES

Si le sel est utilisé pour obtenir des jambons secs et du lard salé, éventuellement fumés, les autres morceaux du porc réunis sous le terme de cochonnailles sont soumis à des procédés divers d'enrobage : boyaux ou gras. LES COCHONNAILLES représentent tout le reste, c'est-à-dire les préparations culinaires réalisées avec les parties solides ou liquides. Elles peuvent donc contenir des abats, mais aussi de bons morceaux, du gras, des tendons et du sang. Les principales sont : rillons, rillettes, pâtés, saucisses, saucissons, lard, boudin noir... Il existe quantité de spécialités à l'intérieur de ces mots génériques, variables suivant les régions, avec des différences de compositions, d'arômes et de techniques comme peuvent l'être les recettes de cuisine. Il est impossible de les détailler toutes. Ce qui importe, c'est de savoir que les paysans ont toujours su exploiter dans le cochon, ce qui est bon. Or tout est bon dans le cochon ! *Voici en résumé les principales réalisations effectuées à la ferme, plus restreintes que les spécialités des charcutiers.*

Nous les diviserons en **deux catégories**, celles enfilées dans les boyaux du porc et celles préparées dans des plats.

A) Les cochonnailles enfilées dans des boyaux

- après hachage, à manger grillé ou séché, ou séché/fumé : saucisses, saucissons, à manger chaud ou froid
- à l'état liquide (le sang) dans des boyaux, à consommer grillé : le boudin noir
- après préparation, dans des boyaux, séchés/ fumés : andouilles, à consommer en potée ou froid



Saucisse fraîche



Andouilles :
A gauche de Vire,
A droite de Guéméné



Saucisse sèche de
Montagnac



Saucisson Le
Jésus basque



Boudin noir

B) Les cochonnailles cuisinées dans des plats, terrines ou bocaux

- dans des terrines : pâtés de campagne, pâtés de foie
- dans du gras : rillettes, rillons



Terrine de porc



Rillettes de Tours



Rillons de Touraine

* « **L'andouille** » est un produit rustique et simple, composé à 100 % de la ventrée du porc, composée de l'estomac, de l'intestin grêle et du gros intestin. Ces boyaux, nettoyés sont salés et demeurent en saumure plusieurs jours, parfois une semaine. Nous allons évoquer d'abord deux spécialités de l'Ouest de la France.

- A **Vire** (dans la Manche), les boyaux sont coupés en lanières avant le salage. Une fois poivrés, les écheveaux sont assemblés à la main puis liés à une extrémité par une cordelette de chanvre avant d'être enfilés dans un boyau plus large. On obtient alors l'andouille "verte".
- A **Guéméné** (dans le Morbihan), l'aspect de l'andouille diffère de celui de sa cousine de Vire. Les boyaux sont coupés en dimensions égales, puis rangés du plus étroit au plus large. Les plus minces sont coupés en lanières dans leur longueur et cousus, eux aussi, dans une cordelette de chanvre à une extrémité pour former le cœur, qui représente un quart du diamètre final. Les boyaux sont ensuite enfilés et cousus sur ce cœur, les uns par-dessus les autres, du plus petit au plus grand diamètre. Un montage qui donne un aspect particulier d'enroulement de l'andouille de Guéméné. Entre chaque opération (20 à 25 boyaux sont ainsi enfilés et cousus), les boyaux sont grattés pour être dégraissés, puis finement poivrés. *Le montage d'une andouille de Guéméné nécessite environ 20mn de travail, bien plus que l'assemblage de son homologue de Vire.*

Les andouilles sont égouttées pendant une journée, elles pèsent alors entre 2,5 et 3 kg. A Vire, elles séjournent en fumoir et sèchent pendant 2 à 4 semaines (ces fumoirs sont alimentés par du bois de hêtre).

La cuisson est la dernière opération : dans une eau frémissante, pendant 6 à 7 h à Vire, 3 h à Guéméné. L'andouille, qui pesait 2,5 à 3 kg à nettement diminué, de 400 à 600g. Elles peuvent se consommer froides ou chaudes ». *Selon <http://veteran.canalblog.com>*

Les paysans d'autres régions de France fabriquent également d'autres types d'andouilles, portant d'autres noms : « à la ficelle » en Bourbonnais, d'autres dans le Nord : celles de Cambrai, d'Aire sur la Lys, de Revin, dans le Centre à Jargeau, mais également l'andouille savoyarde, basque et l'andouille fumée sarthoise.

* **Les saucissons, saucisses** sont des aliments crus, composés de viande hachée agrémentée d'épices divers (sel, poivre, ail, herbes, vins...) enfilée dans un boyau de porc. Les saucisses peuvent être consommées fraîches (grillées ou bouillies) ou séchées. Au cours du séchage, la flore bactérienne naturelle se développe et produit des micro-organismes, qui vont caractériser l'arôme et le goût des saucisses et saucissons. Quand le séchage est terminé, l'enveloppe est nettoyée et saupoudrée de farine de froment. La viande de porc est la plus fréquente, mais d'autres viandes se prêtent à ces préparations : taureau, âne, bœuf, cheval, sanglier...

Autres productions locales : Saucisse de Montbéliard, de Toulouse, d'Auvergne – saucisson de Lyon.

* **Le boudin noir** est très ancien. Il se compose de sang de porc, graisse de porc et condiments. Dès l'abattage du cochon, le sang récupéré dans une bassine devait être agité afin d'éviter la coagulation, travail qui revenait le plus souvent à la paysanne. Il est parfois consommé cru, le plus souvent cuit : à la poêle ou grillé.

* **Les pâtés ou « terrines »** sont composés d'un mélange haché à base de viande de porc ou d'abats (foie), de gras de porc, d'herbes, d'épices, éventuellement d'œufs, de légumes, d'alcool. Ces pâtés déposés dans des terrines étaient cuits au four ou dans le foyer.

* **Les rillettes** se fabriquent à partir de viande de porc cuites dans du gras de porc. Mais on peut en faire à partir d'autres viandes : lapin, gibier, canard, oie. Après un éventuel rissolage, la viande cuit lentement dans la graisse jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse par détachement des fibres musculaires sous l'effet de la cuisson. Des ingrédients divers peuvent être ajoutés : sel, aromates, épices, vins, alcools, liqueurs. Les plus célèbres sont celles du Mans et celles de Touraine (les moins grasses), suivies de celles de Normandie. Elles sont déposées dans de petits pots.

Suivant les régions, des spécialités proches portent des noms voisins :

- *grillons*, petits cubes de viande de porc découennée (gorge, panne et poitrine) et gras cuits à feu doux.
- *grattons* : mélange égal de gras dur en cubes et de morceaux de porc maigre (épaule, longe), cuit dans un récipient ouvert avant d'être égoutté.
- *frittons* : mélange de gras et maigre de porc, d'oie ou de canard haché cuit dans la graisse servant à cuisiner le confit, souvent accompagné d'ail (*spécialité du sud-ouest*).

Les *rillons* ou *grillons* sont de gros morceaux d'épaule et de poitrine de porc frais, rissolés dans une marmite en fonte, aromatisés au vin blanc de Vouvray et cuits dans leur jus. Ils sont spécifiques de la Touraine.

C12 - LES CONFITS

« Les confits sont des morceaux de viande de canard ou d'oie principalement, cuits dans la graisse, que l'on conserve en pots. C'est l'une des plus anciennes conserves des pays du sud-ouest, qui désormais s'étend à quelques autres régions de France. On les retrouve dans les garbures, cassoulets, accompagnés de cèpes, de pommes de terre sautées, de haricots verts ou de pâtes.

Les morceaux à confire sont *frottés avec du gros sel* et placés dans des bassines ("grésale") *au moins 24 heures*. Après les avoir rincés, égouttés et éponnés, les morceaux sont mis à *fondre dans de la graisse* de canard, d'oie, de dinde ou de porc, *à feu doux*. Ils seront épicés et aromatisés (thym, poivre, ail, laurier), mais jamais salés.



Amener à ébullition puis cuire à feu doux, à couvert, pendant au moins 2h, selon la viande. Les morceaux sont cuits lorsqu'on peut facilement enfoncer une lame de couteau dans la chair; le jus qui s'échappe doit être bien liquide.



D'autres viandes peuvent être confites dans la graisse : la poule, la pintade, la bécasse, le lapin, le porc et le veau. La graisse qui enrobe la viande - surtout celle de canard - peut être ensuite utilisée pour faire sauter des pommes de terre ».



Site : www.supertoinette.com

C2 : L'ENROBAGE DANS LE SUCRE

La conservation par le sucre ne peut se faire qu'à chaud puisque l'aliment doit perdre une partie de l'eau qu'il contient par évaporation, tandis que le sucre, une fois dissous, se lie aux molécules d'eau et les rend indisponibles pour la croissance des microorganismes.

De tous temps, les confitures de fruits ont permis de les conserver en vue d'une utilisation prolongée (plusieurs années), à condition que les conditions de réalisation aient été bien respectées. Elles peuvent même s'appliquer à certains légumes comme la rhubarbe, la tomate verte et nos grands-mères y apportaient beaucoup de soin et de fierté. Généralement, il faut prévoir un poids égal de fruits et de sucre (cristallisé). Pour de grandes quantités, il importe de disposer d'un grand récipient, genre bassine à confiture, en vue de favoriser l'évaporation, ainsi que d'une écumoire. Les pots doivent être préparés à l'avance. La première étape est de préparer les pots et leur couvercle : les laver très soigneusement et les rincer sous l'eau chaude. Contrairement à des idées reçues, s'ils sont bien nettoyés il n'est pas nécessaire de les stériliser. On peut les laisser s'égoutter ou les essuyer avec un torchon très propre.

Selon les régions, et les productions, nos anciens avaient des préférences. Ainsi, dans le Pays Basque, les confitures de cerise étaient préparées à partir de 80% de fruits entiers, sans ajout de pectine - dans les Cévennes, les confitures de châtaignes étaient prioritaires - dans d'autres : les confitures de fruits rouges, d'abricots, de tomates, de pêches, de poires, de mûres, d'églantier... Les gelées de coings et de fruits rouges ou de mûres étaient également répandues.

Par contre, peu de paysannes, faute de temps, préparaient des pâtes de fruits. De même, les fruits confits dans le sucre étaient réservés à la confiserie. Une région, comme celle d'Apt, dans le Vaucluse, en fait toujours sa spécialité.

En réalité, la conservation par confisage, importée par Les Croisés, s'est installée en France dès le Haut-Moyen Âge d'abord à Apt puis à Paris.



Confiture d'abricots

Voici quelques exemples d'anciennes recettes d'après le site : <http://www.jardinoise.com>

Confiture de myrtilles 1 kg de myrtilles, 1 kg de sucre Triez et lavez soigneusement les myrtilles. Disposez-les dans une bassine avec le même poids de sucre et laissez macérer toute une nuit. Le lendemain mélangez bien, portez à ébullition et faites cuire 20 à 25 mn. Mettez en pots.	Confiture de rhubarbe 2 kg de rhubarbe, 2 kg de sucre Lavez et épluchez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons et mettez-la dans une terrine en saupoudrant de sucre. Laissez macérer jusqu'au lendemain. Faites chauffer le tout et quand l'ébullition commence comptez 25 à 30 mn de cuisson. Remuez de temps en temps pour que la confiture n'attache pas. Écumez en fin de cuisson, vérifiez la consistance et mettez en pots.	Confiture de tomates vertes 300 g de sucre, 1 jus et un zeste de citron pour 500 g de fruits. Couper les tomates encore vertes en fines rondelles. Dans un récipient, alterner une couche de tomate et sucre et laisser macérer 24 h. Mettre le tout à cuire doucement pendant 2 h avec le citron. Mettre en pot. C'est simple et délicieux.
Confiture de sureau 2,500 kg de baies de sureau, 1,500 kg environ de sucre gélifiant, 1 citron. Égrenez les baies de sureau, lavez-les et égouttez-les. Pesez-les et mesurez 3/4 de leur poids en sucre gélifiant. Mettez le sucre et le jus de citron dans une bassine, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à la prise de la confiture qui est rapide à cause du sucre gélifiant. Vérifiez la consistance, écumez, mettez en pots et couvrez.	Confiture de marrons 2 kg de marrons, 1 gousse de vanille, 1 feuille de laurier, 1 kg de sucre par kg de purée cuite. Laissez les marrons incisés pendant 7 mn dans de l'eau bouillante. Épluchez-les, mettez-les dans une bassine à confiture, recouvrez-les d'eau, ajoutez la feuille de laurier et faites cuire jusqu'à ce qu'il s'écrase facilement. Réduisez les marrons en purée très fine et lisse et pesez-la. Prenez le même poids de sucre. Quand le sirop est près, ajoutez la purée, mélangez bien. Faites cuire en remuant souvent pendant 15 mn environ. Mettez en pots.	Confiture de pommes pour 2 kg de pommes cuites : 2 kg de sucre Faites cuire les pommes coupées en quartiers sans les éplucher avec assez d'eau pour les baigner. Lorsqu'elles sont tendres, égouttez-les et passez-les au tamis. Remettez cette purée à cuire 15 mn environ avec le même poids de sucre ou seulement la moitié selon votre goût. Vérifiez la cuisson. Mettez en pots.



Bassine à confiture

On voit un peu d'écume sur les abricots. Prévoir à côté, l'écumoire et l'assiette pour recueillir l'écume pendant la cuisson.

Regrouper la louche et les bocaux ébouillantés avec les couvercles sur un torchon posé sur la table. Verser la confiture dans les pots, dès la fin de la cuisson, avec l'entonnoir.

Pour vérifier la cuisson d'une confiture, verser une goutte sur une assiette froide. La confiture doit figer et former une perle. Une cuisson rapide favorise une bonne confiture.



Entonnoir à large goulot très pratique



1 - Remplir le pot jusqu'à 5 mm du haut et fermer le couvercle en appuyant au milieu pour chasser l'air



2 - Retourner le pot de suite et laisser refroidir



Des pots de confiture faits maison

C3 : L'ENROBAGE DANS LE VINAIGRE

Le vinaigre qui contient de l'acide acétique est un antiseptique qui limite le développement microbien. Il peut être utilisé pour des cornichons, des oignons, des câpres mais aussi des petits légumes macérés en mélange. Le vinaigre qui doit titrer au moins 7° peut provenir de vin rouge, de vin blanc, d'alcool, de cidre.

A ma connaissance, dans le milieu paysan, on préparait régulièrement son vinaigre à partir de vin ou de cidre pour la confection des vinaigrettes et pour la conservation des cornichons. La mise actuelle sur le marché de quantités de types de vinaigre a limité cette habitude.



Conserves de petits cornichons

C4 : L'ENROBAGE DANS L'ALCOOL

L'alcool est évidemment un excellent antiseptique qui permet de conserver des fruits, à condition d'être mis en quantité suffisante par rapport à ceux-ci. L'alcool utilisé traditionnellement dans les fermes était l'eau-de-vie blanche, titrant 40° à 50°, extraite des produits locaux par les bouilleurs de cru, mise en bouteilles sans vieillir ou dans des tonneaux. On peut citer : en Normandie et en Bretagne : le calvados dit « calva » fabriquée à partir du cidre, dans l'Est : l'eau-de-vie de fruits à noyaux (prune, mirabelle, reine-claude), dans le Nord : l'eau de vie de genièvre, dans d'autres régions : des eaux-de-vie à partir de baies : mûres, myrtilles, airelles, ou d'autres fruits à pépins ou noyaux : raisin, poire, cerise ...

Les paysans qui fabriquaient des alcools vieillis en fûts (armagnac, cognac...) pouvaient les utiliser pour conserver les fruits. Les goûts des produits finis variaient selon les fruits, mais aussi et peut-être davantage selon les alcools. **Les fruits sont souvent additionnés de sucre fin à raison de 250g de sucre par kg de fruits et par litre d'alcool.**

Nos modes de consommation ont changé, les accidents de voiture liés à l'alcool sont trop nombreux et le grand public est mieux informé qu'autrefois des risques liés à l'abus d'alcool.

Mais vers 1900, les fruits à l'alcool étaient proposés aux dames le dimanche à la fin du repas et après le café, les messieurs préféraient siroter l'eau de vie, soit dans le café, soit dans un verre à liqueur. Mémé Maria avait gardé l'habitude de préparer des cerises à l'eau-de-vie de cidre. Elles pouvaient se conserver pendant quelques années, mais pas trop car les fruits ont tendance à absorber l'alcool en se plissant.

Exemple : Cerises à l'eau-de-vie, recette de Maria Gérard, pour un deux bocal en verre avec fermeture :

Fournitures : 1 kg de cerises griottes - 1 litre d'eau-de-vie de cidre - 250 g de sucre semoule.

- Laver les cerises, couper la queue à 1,5 cm du fruit. Les placer dans le bocal jusqu'à 1 cm du haut.
- Verser l'alcool sur les cerises jusqu'à les recouvrir.
- Ajouter le sucre semoule. Boucher le bocal avec un liège entouré d'une toile propre et agiter le tout pour bien mélanger les ingrédients.
- Pendant la première semaine, tournez de temps en temps le bocal pour parfaire le mélange. Le laisser debout à l'abri de la lumière. Attendre au moins deux mois avant de consommer. Le meilleur goût sera obtenu après quatre mois.

NB : Dans les anciennes recettes, on peut trouver des quantités de sucre très importantes (1 kg de sucre pour 1 kg de cerises et 1 kg de kirsch). Aujourd'hui, on conseille de ne pas dépasser 200 g de sucre par kg de cerises et il est plus facile d'utiliser les bocaux avec fermeture à caoutchouc.

C5 : DANS UN AUTRE ISOLANT

Autrefois, avant l'existence du réfrigérateur, on prolongeait la **conservation des œufs** par immersion dans un sac de grain ou de paille, « entre l'Assomption et la Nativité », ou en les enveloppant un à un dans un papier protecteur. Certains en consommaient 6 mois après la date de ponte.



La bouillotte à calvados des paysans normands



*Cerises à l'eau-de-vie
Le grand bocal de 2 litres*

D – LE SÉCHAGE

De tous temps, l'homme a utilisé le séchage au soleil pour différents aliments, notamment le poisson mais aussi la viande débitée en minces tranches, surtout dans les pays chauds.

En France, compte tenu du climat, entre le Moyen- Âge et le début du XXe siècle, les paysans n'ont utilisé cette méthode seule que pour des produits particuliers :

- Les fruits secs : noix, noisettes, amandes
- Les légumes secs : châtaignes, légumes secs (haricots, lentilles, pois)
- Certaines plantes aromatiques (thym, romarin, laurier, menthe, verveine), les aulx, les piments et les tomates
- Certains fruits : poires tapées en Touraine, raisins, pruneaux, figes
- Des céréales : blé, seigle, orge pour la fabrication du pain, sarrasin pour celle des galettes, maïs
- Les feuilles de tabac (non comestibles) !

Au niveau paysan, leurs méthodes sont restées artisanales : exposition au soleil ou dans des locaux secs et aérés. Bien entendu, nous ne parlons pas des produits agricoles en général : céréales, foin qui nécessitaient d'être suffisamment secs avant d'être rentrés de même que les semences des légumes qui devaient être préservées.

Voici quelques images concernant des aliments: pruneaux d'Agen, noix de Grenoble, piments d'Espelette, châtaignes des Cévennes, ou relatifs à des produits odorants utilisés en pharmacie : lavande, ou en cuisine : safran ou hélas pour fumer : tabac. Toutes ces activités relèvent encore du secteur agricole.



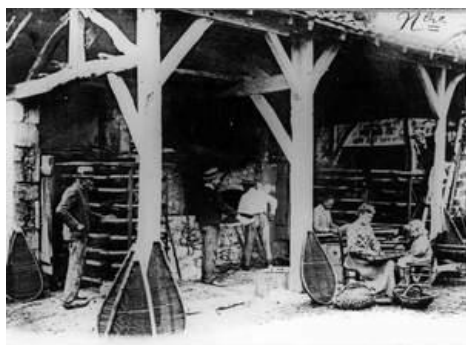
Séchage de maïs



Séchage de piments d'Espelette



Séchage de feuilles de tabac



*Enclayage et Séchage de prunes au four à bois (Agen)
Aujourd'hui, le séchage se fait au gaz.*



Chaque mas avait sa clède pour faire sécher les châtaignes.*



Séchage de lentilles vertes du Puy en Velay



Séchage de haricots blancs

* Une clède est une construction en pierre et toit de lauze. Elle comprend deux niveaux : en bas, on fait du feu pour obtenir de la chaleur, en haut on étale les châtaignes sur 50 cm et on attend le séchage.



Séchage du safran



Séchage de la lavande

Séchage des noix à Vinay (38)
par un couple d'agriculteurs

E– LA FERMENTATION

Ce procédé biologique utilise les microorganismes présents dans certains produits afin d'en améliorer les qualités nutritionnelles et organoleptiques.

D'après les historiens, les premiers aliments fermentés furent les *boissons*, notamment le vin, la bière, la cervoise, l'hydromel, le cidre, le vinaigre, la choucroute. Mais il y a aussi, les yaourts, les fromages, le pain et certaines sauces. Depuis, on peut y ajouter les viennoiseries, les boissons non alcoolisées telles que le café, le thé, le chocolat dont les grains, les feuilles ou les fèves sont mis à fermenter après récolte pour développer des arômes caractéristiques.

En fait, les deux types de fermentation les plus utilisés sont :

- la fermentation alcoolique
- la fermentation lactique, appelée également lacto-fermentation.

- A) - **La fermentation alcoolique** s'applique principalement aux boissons et depuis l'antiquité, les paysans dont les régions s'y prêtaient ont fabriqué pour leur boisson familiale des produits fermentés : en Bretagne : le cidre - dans le sud ou sur certains coteaux ensoleillés de France : le vin et dans les régions du Nord : la bière. Dans un autre chapitre, nous verrons, à titre d'exemple, la fabrication du cidre.
- B) - **La fermentation lactique** ou lacto-fermentation a d'abord été appliquée à des plantes de cueillette : herbes, légumes, jeunes feuilles d'arbre. Elle était encore pratiquée dans les Alpes vers les années 1850. Ces aliments étaient précieux par leur source de vitamine C, pendant les longues périodes d'hiver. Mais elle s'est principalement développée dans d'autres continents, notamment en Asie. En France, on peut citer : la choucroute. Celle-ci a beaucoup été utilisée par les marins qui ont pu ainsi se préserver du scorbut. C'est l'exemple de la choucroute que nous allons résumer ci-dessous.

► Exemple de fermentation lactique, LA CHOUCROUTE :

D'après le site : www.alimentation-france.com, la légende raconte qu'au III^e siècle avant Jésus Christ, les chinois ont découvert le chou fermenté par hasard. En effet, lors d'un hiver rude, les ouvriers de la Grande Muraille ont dû se mettre à l'abri dans la plaine et laissèrent le chantier et la nourriture sous la neige. Quand ils revinrent, ils dégustèrent les choux au goût aigre car, à l'abri de l'air sous la neige, ils avaient fermenté. C'est ainsi que des millions d'ouvriers, isolés dans la montagne, furent nourris à la choucroute qui leur assura la survie.

Ensuite, au XVI^e siècle, quand les allemandes inventèrent la fermentation au sel, la choucroute se répandit en Alsace. C'est d'ailleurs l'Alsace qui fit la réputation de la choucroute en lui donnant son nom. Le terme choucroute vient en effet de l'alsacien "Sürkrüt" : littéralement "sür" (aigre) et "Krüt" (herbe).

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, de nombreux paysans de l'est cultivaient du chou et le transformaient sur place en choucroute, à la ferme. Mais désormais, suite au développement des ventes, les ateliers de transformation sont devenus des usines qui achètent les choux à des producteurs agriculteurs ou maraîchers. L'Alsace est devenue la première région productrice de chou à choucroute. La variété la plus répandue est « le quintal d'Alsace », un chou blanc. Mais la tradition de la choucroute familiale faite maison existe toujours, notamment en Alsace mais aussi dans des départements voisins. Sa grande supériorité est qu'elle contient des ferments lactiques bons pour la flore intestinale, alors que la choucroute achetée en magasin, est souvent du chou trempé dans du vinaigre salé.

Voici comment les familles paysannes procédaient.

- * Fabrication ancienne de la choucroute, selon site www.vignes.be.choucrou :

« On prend de beaux **choux blancs** dont on enlève les feuilles vertes et les grosses côtes. Puis on coupe le chou en deux et on les **découpe en fines lamelles**, soit avec un couteau long, flexible et bien tranchant, soit avec une râpe spéciale (il y en avait une au village).

Par ailleurs, on aura préparé un **tonneau en bois**, bien propre.

Au fond du tonneau, on mettra **une couche de sel**, puis dessus, **une couche de 8 à 10 cm de chou finement coupé, puis un peu de sel, de poivre et quelques clous de girofle**. A l'aide d'une pièce de bois **on tassera énergiquement** cette couche, **pour en faire sortir le jus qu'on enlèvera**. On mettra ensuite une **nouvelle couche de 8 à 10 cm de chou, un peu de sel, de poivre, des clous de girofle et on tassera énergiquement et ainsi de suite** jusqu'à une **dernière couche** qui se trouvera **bien en-dessous du niveau supérieur du tonneau**. On **tassera fermement cette dernière couche après l'avoir salée, poivrée, etc. et extrait le liquide**. Sur cette dernière couche, on posera une **toile bien propre** ayant la forme du tonneau, **sur cette toile une planche** de même forme, et **sur cette planche une lourde pierre de 25 à 30 kilos**.

On descendra le **tonneau à la cave**. La **fermentation va commencer**, le couvercle de bois va s'enfoncer, tandis que le liquide va surnager. **Il faut enlever ce liquide régulièrement, mais sans jamais laisser le couvercle à sec**. **Après un mois de fermentation, la choucroute est bonne à manger**.

Quand on veut en prendre, on enlève le couvercle en bois, puis le liquide qui surnage et on retire la quantité voulue de choucroute. On lave la toile et le couvercle à l'eau claire puis on les replace et on repose la pierre sur le tout. Ces soins sont indispensables si on veut que la choucroute se conserve bien.

Note : certains suggèrent de laisser respirer le tonneau pendant quelques jours après la fabrication de la choucroute, avant de le fermer avec un linge, une planche et une grosse pierre. Pendant ces 5 à 6 jours, avant fermeture, on enlèvera le liquide régulièrement ».

Actuellement, le matériel a évolué pour s'adapter à des quantités plus petites, mais on y retrouve les mêmes étapes de fabrication. Par ailleurs avec la montée de la cuisine « santé », la choucroute maison est en plein essor.

*** En résumé et en images, pour commencer, PREPARATION DES LAMELLES DE CHOU :**



mon-bio-jardin.com



<http://www.vignes.be>



Laisser sécher les choux, la tête en bas pendant quelques semaines. Le jour j : les couper en 2 ou en 4 suivant la grosseur. Eliminer le cœur et les grosses côtes qui feront le bonheur des lapins. Préparer la râpe, à 4 lames de préférence - le récipient qui recevra les lanières de choux (en plastique, ou verre, ou bois) - le ou (les) pot(s) destinés à la fermentation. Tout doit être propre. Bloquer solidement la râpe à chouchoute, tailler les choux en quartiers, les poser un à un dans le cadre en bois coulissant dénommé chariot. On peut se mettre à deux.

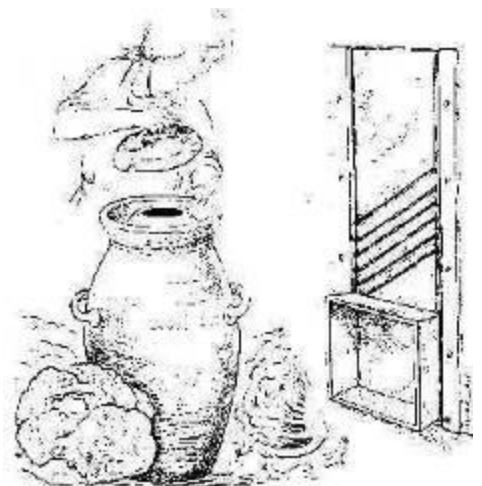
Ici, on distingue le tonneau en bois, de grande capacité, qui était utilisé dans les fermes. Mais d'autres utilisaient des jarres en grès, de grande contenance, comme celle de dessous.



**Choucroute alsacienne
de grand - mère**



Choucroute végétarienne



Grande jarre en grès d'autrefois

Pour vous mettre en appétit ▲►

Voici une recette actualisée extraite des sites <http://www.passeportsante.net> - <http://www.alimentation-france.com> et <http://www.supertoinette.com>

Ingrédients

4 1/2 choux verts coupés en fines lanière 2 kg
3 c. à soupe sel de mer ou kascher 40 g
10 baies de genièvre
10 grains de poivre



Préparation

- Découper le chou en fines lamelles, à l'aide d'une râpe (sorte de rabot à plusieurs lames) ou d'un couteau à longue lame souple. Si vous utilisez la râpe, utilisez une petite planche à la fin du quartier pour éviter de vous couper les doigts.
- Mettre la julienne de chou dans le contenant, par couches successives de 10 cm, en ajoutant le sel et les aromates entre les couches, et en pressant fortement avec les mains ou un bâton, tout au long du remplissage afin d'éliminer le plus d'air possible, car la fermentation doit se faire en l'absence d'air. Attendre 5 à 10 mn entre les couches, le chou change de couleur et le jus de saumure commence à sortir. Remplir aux 4/5 environ. Il doit rester 5 à 6 cm avant la base du couvercle. A ce moment tasser jusqu'à ce que le jus soit bien présent. *
- Pour les pots sans joint d'eau, mettre une étamine double sur le chou et placer l'assiette ou le disque de bois sur le tissu, puis la pierre, et ramener les côtés du tissu sur la pierre.
- Pour les pots avec joint d'eau, il suffit de mettre le ou les poids sur le chou, de fermer le couvercle et de remplir la gorge d'eau.
- À la fin de la première journée, vérifier si le chou a jeté assez de liquide pour que ce dernier le recouvre entièrement, sinon ajouter de l'eau bouillie et refroidie. Ainsi, l'air ne circule pas mais les gaz de fermentation peuvent s'échapper. Le sel fait dégorger le chou et forme uniquement avec l'eau du légume une saumure.
- Laisser fermenter de 15 à 21 jours à la température de la pièce, en n'oubliant pas de rincer chaque jour l'étamine, l'assiette et la pierre. La durée de fermentation peut durer huit semaines.
- Au bout de cette période de temps, la choucroute a perdu environ la moitié de son poids et a concentré des sels minéraux, oligo-éléments et vitamines qui, avant l'ère de la conserve, assuraient en hiver, aux populations, les apports nécessaires dont la vitamine C ».

* *Prévoir la place pour le liquide qui se formera le premier jour au-dessus de la choucroute. Il devra toujours la recouvrir.* Si ce n'est pas le cas, ajouter de l'eau bouillie et refroidie. Si vous utilisez un pot à joint d'eau, assurez-vous que la gorge soit toujours bien remplie d'eau. Dans des maisons chauffées, l'évaporation se fait parfois très rapidement.

NB : On sait que les choucroutes cuites des magasins ou restaurants sont souvent servies avec diverses saucisses et charcuteries et vous pouvez faire de même si le cœur vous en dit, mais pour retirer les pleins bienfaits de cet aliment hautement nutritif, il faut la manger crue, assaisonnée peut-être d'un filet d'huile d'olive. Et, de grâce, n'hésitez pas à croquer les grains de genièvre qui l'accompagnent!



Un pot à choucroute avec joint d'eau



Les lamelles de chou commencent à dégorger
mon-bio-jardin.com



Quant le pot est presque plein, on pose un poids lourd : pierre ou demi lunes en bois, puis un linge propre et le couvercle



Il est impératif que le jus recouvre les choux. Déposer le pot dans un endroit chaud (20°) pendant 2 à 3 semaines. Puis descendre le pot en cave ou tout autre endroit frais, en vérifiant le niveau d'eau.

Pour prélever la première dose de choucroute faites cela quand vous êtes seule à la maison : enlever le couvercle, ne vous étonnez pas de l'odeur immonde de votre préparation, c'est tout à fait normal, c'est l'odeur de la fermentation. Après vous être remis de votre surprise : enlever les deux pierres, enlever les deux feuilles de chou ou l'étamine, puis la dose de chou pour votre repas. Nettoyer les côtés des jarres, passer les pierres à l'eau bouillante, remettre les deux feuilles ou l'étamine, puis les deux pierres, descendre le pot en cave, remplir le joint d'eau. Avant de la cuire, rincer très légèrement, et préserver une petite portion pour manger crue, c'est délicieux. La choucroute se conserve *très bien durant une année*.
