

Stériliser des bocaux pour conserves



Conserves maison



Technique

La stérilisation permet de conserver légumes, fruits et plats plusieurs mois. Le principe : chauffer les bocaux remplis et hermétiquement fermés pour détruire les micro-organismes.

La méthode au bain-marie

1. Lavez bocaux et joints à l'eau très chaude, vérifiez qu'ils sont intacts.
2. Remplissez sans dépasser le repère, en laissant 2 cm sous le bord.
3. Fermez hermétiquement et immergez complètement dans l'eau.
4. Portez à ébullition et comptez le temps à partir des 100 °C.
5. Laissez refroidir dans l'eau, puis vérifiez que chaque couvercle est bien bombé vers l'intérieur.

Temps indicatifs à 100 °C

Contenu	Durée
Fruits, compotes, coulis	20 à 30 min
Légumes acides (tomates)	40 min à 1 h
Légumes peu acides, plats cuisinés	1 h 30 à 3 h

 **Sécurité alimentaire :** Les légumes peu acides et les plats cuisinés (haricots, champignons, viande) présentent un risque de botulisme s'ils sont mal stérilisés. Suivez impérativement une recette validée et des barèmes reconnus ; en cas de doute (couvercle non bombé, odeur, liquide trouble), ne consommez pas.

 **L'astuce du chef :** Dater et étiquetez chaque bocal. Vérifiez toujours le « clac » à l'ouverture : c'est la preuve que le vide d'air a tenu.