

## A savoir sur les aliments en conserve

La boîte de conserve, dont la qualité première est d'assurer la conservation des aliments sans ajout d'ingrédients, est devenue au fil du temps un indispensable dans nos cuisines. Elle nous permet de trouver des produits qui ne sont pas de saison, mais aussi de les préserver pendant plusieurs années. Voici une revue de ce qu'il faut savoir sur les aliments en conserve.

Comment les aliments sont-ils mis en conserve ?

Tout d'abord, les aliments sont blanchis, placés dans les bocaux destinés à la distribution, et sont soumis à un traitement thermique que l'on appelle appertisation.

Ils sont alors chauffés à une température supérieure à 100° C pendant une durée variable selon leur type. Ils sont ainsi débarrassés des micro-organismes, des toxines et des enzymes. Ce processus de conservation a considérablement évolué ces dernières années, ce qui permet une meilleure préservation de la texture et de la teneur en nutriments des aliments<sup>1</sup>.

Les récipients, recyclables pour la plupart, peuvent être en verre, en métal, en plastique ou encore en complexe carton. La mise en conserve est l'un des moyens les plus sûrs pour préserver les denrées, et l'avantage est qu'elle permet de les conserver pendant plusieurs années<sup>2</sup>.

Les conserves peuvent être stockées

Tout d'abord, il faut faire la différence entre date limite de consommation, indiquée par « à consommer jusqu'au » et la date limite d'utilisation optimale « à consommer de préférence avant »<sup>1</sup>.

La plupart des conserves possèdent la mention d'utilisation optimale, ce qui signifie que la durée de conservation est plus longue. Cette date limite d'utilisation permet de consommer sans danger la denrée même si la date indiquée est passée. Cependant, il est possible qu'elle ait perdu une partie de ses qualités (goût, texture).

Selon la Canned Food Alliance (association américaine regroupant les entreprises actives dans l'alimentation des fabricants de boîtes de conserves et des producteurs d'aciers), une conserve est consommable deux ans après sa date d'achat<sup>2</sup> sous réserve de conditions de stockage correcte (température inférieure à 23° C), tandis qu'en France elle ne dépasse généralement pas les dix-huit mois.

Ces produits ont la plus longue durée de conservation, mais une fois la boîte ou le bocal ouvert il est recommandé de les placer au réfrigérateur et de les consommer dans les quarante-huit heures.

Les aliments en conserve sont généralement moins riches en nutriments, mais ça n'est pas toujours vrai

Dans la plupart des cas, le processus de mise en conserve fait perdre un grand nombre de nutriments. Il s'écoule moins de cinq heures entre le moment où l'aliment est récolté et celui où il est conditionné. Les pertes varient selon les aliments et les nutriments.

Par exemple, la tomate en conserve a un taux de lycopène plus élevé qu'une tomate fraîche, car les pertes observées pendant l'entreposage sont supérieures à celles constatées lors de la mise en conserve. En ce qui concerne les vitamines, elles sont détruites à hauteur de 30 à 50 % à cause du traitement thermique<sup>1</sup>.

Pour les antioxydants, leur conservation est variable d'un aliment à l'autre, mais il semblerait que le blanchiment soit responsable d'une partie de leur destruction<sup>2</sup> (les betteraves en perdent environ 64 %, les petits pois 46 %, les épinards 32 %, les blettes et les fèves 29 %, les asperges 25 %, les haricots verts 13 %). Mais les lipides et les fibres restent stables, si bien que la teneur de ces nutriments est comparable à celle des produits frais<sup>3</sup>.

Les acides gras et les glucides sont conservés, et amélioreraient même la digestibilité des denrées.

Les minéraux sont préservés à 50 %, sauf si le blanchiment se fait à la vapeur. La principale préoccupation vient de ce qui est parfois ajouté lors du processus d'appertisation, car le jus des conserves est souvent riche en sel, ce qui augmente la teneur en sodium des aliments.

Les aliments en conserve perdent une partie de leur goût

La plupart des aliments en conserve perdent une partie de leur goût car il semblerait que le traitement thermique dénature certaines molécules.

De plus, les denrées baignent dans un liquide riche en sodium, ou dans du vinaigre pour le chou, la betterave et les oignons, ce qui leur fait perdre leur goût d'origine, pour leur en donner un nouveau plus salé. Cependant, le jus des fruits, composé principalement de sucre, n'altère pas leur saveur.

Dans certains cas, des additifs sont ajoutés dans les conserves. Ils aideraient à augmenter la valeur nutritionnelle des aliments tout en préservant leur fraîcheur et leur goût<sup>1</sup>.

Les conserves faites soi-même conservent mieux le goût des denrées car la méthode de préservation est plus délicate et minutieuse. De plus, afin d'optimiser la conservation des saveurs, il est recommandé de choisir des produits mûrs de bonne qualité<sup>2</sup>.

Les aliments en conserve ne sont pas mauvais pour la santé

De plus en plus de tests de stabilité des conserves sont réalisés par les fabricants pour vérifier que les conserves sont conformes à la vente et ne sont pas propices à diverses contaminations.

Le processus de mise en conserve par la chaleur est l'un des plus sûrs, car il empêche la croissance de micro-organismes responsables de maladies comme la botulique. Après l'affaire sur la présence de bisphénol A1 dans les boîtes de conserve, un produit désormais interdit, la composition des contenants est surveillée et les lots déclarés non conformes sont détruits.

Enfin, il est nécessaire de prendre en considération l'aspect extérieur de la conserve car si elle est bombée, présente de la rouille ou une trace de déformation, il est fortement déconseillé d'en consommer le contenu. La consommation d'aliments en conserve n'est pas proscrite, bien au contraire. Les conserves permettent de trouver des fruits et légumes qui ne sont pas de saison, et d'en consommer toute l'année. Leur prix est également un atout puisqu'ils sont généralement moins chers que des produits frais et surgelés, et sont quasiment de la même qualité.

Il est préférable de rincer ses aliments avant de les consommer

En effet, le jus des conserves est composé essentiellement d'eau et de sel, parfois de sucre. Ce mélange d'eau et de sel, appelé saumure, permet de conserver les denrées plus longtemps.

Il est principalement utilisé pour les poissons et la viande. Une partie du sel migre ainsi dans l'aliment et la concentration de sel augmente, c'est pourquoi il est parfois déconseillé aux personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou d'hypertension<sup>1</sup> de limiter leur consommation d'aliments en conserve.

En revanche, le jus des conserves de fruits riches en sucre peut être consommé car il contribue à la préservation du goût des denrées. Cependant, il semblerait également que le jus contienne une partie des nutriments de la conserve, c'est pourquoi il faut prendre le soin de lire les étiquettes des produits. Elles indiquent si le liquide peut être consommé et si les aliments doivent être rincés. Les légumineuses doivent quant à elles être rincées, car cela améliore leur digestibilité. En effet le rinçage permet d'éliminer les glucides et les sucres complexes responsables d'une mauvaise digestion.

On peut faire des conserves soi-même

Il est tout à fait possible de préparer soi-même ses conserves. L'hygiène doit être irréprochable afin d'éviter toute contamination et le risque de développement de bactéries.

Il est donc important de stériliser les bocaux au préalable et de veiller qu'ils ne sont pas endommagés.

Pour stériliser un contenant, il suffit de le faire bouillir dans l'eau et de le laisser sécher à l'air libre (ne pas l'essuyer).

Il est également recommandé de choisir des aliments mûrs et très frais afin d'allonger leur temps de conservation. Il faut ensuite les blanchir, les disposer dans le bocal puis le remplir d'une solution d'eau salée et bouillante jusqu'au trois quart.

Fermer ensuite le bocal et le placer dans un autocuiseur rempli d'eau à 100° C. Il faudra attendre que l'eau refroidisse avant de sortir les bocaux, qui devront être placés dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Il est conseillé de les consommer dans l'année qui suit leur préparation.

[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=a-savoir-aliments-en-conserve&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=nutrition-fruits-ete&utm\\_medium=nutrition-06082019&osde=OSD.mgueobhqqm\\_fo\\_rcykyuf\\_noz\\_ysn](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=a-savoir-aliments-en-conserve&utm_source=newsletter&utm_campaign=nutrition-fruits-ete&utm_medium=nutrition-06082019&osde=OSD.mgueobhqqm_fo_rcykyuf_noz_ysn)