

Mise en conserve à domicile – Comment éviter le botulisme

Home Canning – How to Avoid Botulism

Qu'est-ce que le botulisme et qu'est-ce qui le cause?

Le botulisme est une forme grave d'intoxication alimentaire qui peut entraîner la mort. Le poison est produit par le *Clostridium botulinum*, une bactérie que l'on trouve couramment dans le sol, les fruits et les légumes crus, la viande et le poisson, ainsi que dans de nombreux autres aliments et sur beaucoup de surfaces.

Les bactéries du botulisme peuvent se multiplier rapidement dans un environnement humide dépourvu d'oxygène et produire un poison très puissant. Une cuillerée à café de ce poison suffirait à tuer 100 000 personnes.

Une mauvaise mise en conserve à domicile crée l'environnement idéal pour le développement de la bactérie du botulisme.

Quelles mesures puis-je prendre pour éviter le botulisme?

Pour éviter le botulisme, soyez extrêmement prudent lorsque vous faites des conserves à domicile. La mise en conserve des aliments très acides diffère de celle pour les aliments peu acides.

Les aliments très acides

Utilisez la méthode de mise en conserve au « bain d'eau bouillante » pour mettre en conserve des aliments très acides. Les prunes et la rhubarbe sont des exemples d'aliments très acides. Le « bain d'eau bouillante » est une méthode de conservation des aliments couramment utilisée dans la confection de confitures. Elle requiert l'immersion d'un panier de bocaux scellés dans une grande casserole d'eau bouillante. L'eau bouillante permet d'éliminer la plupart des levures, des moisissures et des bactéries tandis que le taux élevé d'acide des aliments empêche le développement des bactéries du botulisme.

Les aliments peu acides

Les aliments peu acides comprennent la plupart des légumes, des viandes et des fruits de mer. Le degré de température nécessaire pour éliminer les bactéries du botulisme dans les aliments peu acides peut **uniquement** être atteint avec une marmite à pression. Les spores du botulisme sont résistantes et ne peuvent être éliminées avec de l'eau bouillante seulement.

Que dois-je savoir sur la mise en conserve sous pression?

Une marmite à pression est une grande casserole en aluminium coulé munie d'un couvercle hermétique et d'un manomètre. En cuisant sous pression, vous pouvez faire monter la température de l'eau bouillante de 100 °C (212 °F) jusqu'à 116 °C (240 °F). C'est la température minimale nécessaire pour détruire les spores du botulisme et la seule façon de garantir une mise en conserve sécuritaire pour des aliments comme les légumes, la viande et les fruits de mer.

Votre marmite à pression devrait être accompagnée d'instructions complètes. Suivez-les toujours à la lettre. Et gardez les points suivants à l'esprit :

- Les aliments peuvent être traités à des pressions de 5, 10 ou 15 livres. Consultez le tableau fourni avec les instructions de votre marmite pour déterminer quelle pression convient aux aliments que vous mettez en conserve
- Le temps de traitement varie en fonction du type d'aliment mis en conserve et de la taille du bocal. Ne réduisez jamais le temps de cuisson. Réglez la pression selon les instructions fournies, sinon les bactéries du botulisme pourraient ne pas être entièrement éliminées de vos conserves
- Si vous habitez à plus de 300 mètres (1 000 pieds) d'altitude, le temps de pression et de cuisson devra être ajusté, car l'eau bout à une température plus basse à une altitude plus élevée
- Une fois le niveau de pression souhaité atteint, il doit être maintenu tout au long du procédé de cuisson
- La précision des jauges pondérées et des comparateurs à cadran doit être vérifiée. Lisez soigneusement les instructions du fabricant et suivez les procédures de test à la fréquence recommandée, afin de vous assurer que vous utilisez votre marmite correctement et en toute sécurité
- Vérifiez l'étanchéité de votre marmite. Assurez-vous que le joint en caoutchouc de son couvercle n'est pas cassé ou fissuré. Remplacez-le si nécessaire
- N'ouvrez jamais une marmite quand elle est sous pression

- Ne refroidissez pas les bocaux dans l'eau. Laissez-les refroidir lentement à température ambiante
- Ne resserrez pas les couvercles

Quels bocaux conviennent le mieux à la mise en conserve?

Il est important d'utiliser des bocaux lourds conçus spécialement pour la mise en conserve.

Les bocaux de type « Mason » – qui doivent être vissés avec un col fileté pour être fermés – sont le choix le plus courant. Ne réutilisez pas les couvercles. Quand un couvercle a déjà été descellé, une étanchéité parfaite ne peut plus être garantie. Les récipients peuvent être réutilisés tant que leurs bords sont parfaitement lisses et qu'ils ne présentent aucune rayure ou fissure qui pourrait empêcher une étanchéité parfaite.

Il est très important de stériliser les bocaux et les couvercles avant de les utiliser. Pour stériliser les bocaux, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Pour stériliser leurs couvercles, suivez les instructions du fabricant.

Pour la mise en conserve à domicile, n'utilisez pas de bocaux commerciaux, tels que des bocaux de beurre d'arachide vides. Les bocaux commerciaux ne sont pas assez solides pour être utilisés en toute sécurité.

Que faire si vous avez des doutes sur la qualité de la nourriture mise en conserve?

Parce que la nourriture contaminée par la bactérie du botulisme peut sembler normale et ne pas dégager d'odeur particulière, il est difficile de déterminer si elle est contaminée.

Ne goûtez et ne consommez jamais de nourriture mise en conserve à domicile si :

- Elle semble être gâtée
- Elle mousse
- Elle dégage une mauvaise odeur lors de la cuisson
- Le couvercle du bocal est bombé ou si la nourriture s'en écoule
- Vous n'êtes pas sûr que la nourriture ait été correctement mise en conserve

Placez les bocaux et la nourriture douteux dans un contenant étanche et jetez-le à la poubelle. N'offrez pas la nourriture douteuse à vos animaux de compagnie ni à d'autres animaux. Après vous en être débarrassé, lavez-vous bien les mains à l'eau chaude savonneuse. Lavez également les ustensiles ou les surfaces qui ont potentiellement été touchés par la nourriture, son contenant ou vos mains.

Quelles sont les étapes importantes à respecter lors de la mise en conserve?

Respectez toujours la taille de bocal et les quantités d'ingrédients recommandées dans la recette. Remplissez le bocal en laissant l'espace recommandé sur le dessus. Par souci de sûreté, utilisez des recettes récentes et testées pour la mise en conserve.

Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes lors de chaque étape de mise en conserve. Utilisez uniquement des produits de bonne qualité (fruits, légumes) qui ne présentent pas de coupure, de meurtrissure ni de moisissure. Les aliments que vous mettez en conserve doivent être rincés à l'eau froide avant de procéder. Utilisez des planches à découper séparées pour les fruits et les légumes d'une part, et pour la viande, la volaille et les fruits de mer d'autre part. Assainissez toutes les surfaces de travail avant et après la préparation des aliments. Pour en savoir plus, consultez la fiche [HealthLinkBC n°59a Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments](#).

Étiquetez et datez toutes les conserves maison avant de les entreposer dans un endroit frais et sec. Une fois qu'une conserve a été ouverte, réfrigérez les restes et utilisez-les dans la semaine. Pour une qualité optimale, utilisez tous les aliments en conserves ou en bouteilles non ouvertes dans un délai d'un an.

En savoir plus

La mise en conserve à domicile est parfaitement sûre, mais elle doit être faite correctement. Nous vous recommandons de vous renseigner sur ce procédé avant de l'essayer. Des livres sont disponibles sur le sujet, en bibliothèque ou dans les magasins. Les marmites à pression sont presque toujours livrées avec des instructions. Si votre marmite à pression n'est pas neuve et que vous n'en trouvez pas le manuel d'utilisation, communiquez avec le fabricant pour obtenir une copie.

Pour de plus amples renseignements, consultez :

- DécouvrezLesAliments – La mise en conserve : comment démarrer
www.unlockfood.ca/fr/Articles/Cuisine-preparation-des-aliments/Mise-en-conservation-domestique-101.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fCooking-And-Food%2fCooking-Methods%2fHome-Canning-FAQs
- USDA Complete Guide to Home Canning (en anglais seulement)
<https://nchfp.uga.edu/resources/category/usda-guide#gsc.tab=o>

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.