

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 et dans de nombreux autres aliments et sur de nombreuses surfaces.

Les spores du botulisme sont résistantes et ne peuvent être éliminées avec de l'eau bouillante ou à la chaleur sans également y appliquer la pression exercée par le procédé de mise en conserve.

Les bactéries du botulisme (qui se développent hors des spores germées) 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.

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

Que puis-je faire pour éviter le botulisme?

Pour éviter le botulisme, vous devez vous assurer que la mise en conserve à domicile est effectuée avec le plus grand soin. Différentes méthodes de mise en conserve existent pour les aliments très acides et les aliments peu acides.

Les aliments très acides

Les aliments très acides sont résistants aux bactéries et la méthode de mise en conserve au « bain d'eau bouillante » suffit à les protéger du botulisme. 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.

Les aliments peu acides

Les aliments peu acides, tels que la plupart des légumes, des viandes et des fruits de mer, doivent être mis en

conserve à une température supérieure, à l'aide d'une marmite à pression.

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

Une marmite à pression est une grande casserole en aluminium coulé avec un couvercle hermétique équipé 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 les aliments comme les légumes, la viande et les fruits de mer.

Votre marmite à pression devrait être accompagnée d'instructions complètes. Suivez-les toujours attentivement et gardez ces points à l'esprit :

- Les aliments peuvent être traités sous une pression 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. N'abrégez jamais le temps de cuisson recommandé dans les instructions.
- 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. Consultez un tableau.
- Une fois que le niveau de pression souhaité est 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 les instructions du fabricant avec soin et suivez les procédures de test à la fréquence recommandée, afin de vous assurer que vous utilisez votre marmite correctement et en toute sécurité.
- Assurez-vous que le joint en caoutchouc du couvercle de la marmite 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.
- Vérifiez l'étanchéité.

Quels bocaux conviennent le mieux à la mise en conserve?

Il est important que vous utilisiez 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 commun. Ne réutilisez pas les couvercles; quand un couvercle a déjà été descellé, une fermeture parfaite ne peut plus être garantie. Les récipients, quant à eux, peuvent être utilisés de nombreuses fois, tant que leurs bords sont parfaitement lisses et qu'ils ne présentent aucune rayure ou fissure qui pourrait empêcher une étanchéité parfaite.

N'utilisez pas, pour la mise en conserve à domicile, de bocaux commerciaux, tels que les 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?

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

- elle semble être gâtée;
- elle mousse;
- elle développe une mauvaise odeur lors de la cuisson;
- le couvercle du bocal est bombé ou si la nourriture s'en écoule; ou
- 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 ce dernier à la poubelle. N'offrez pas la nourriture douteuse à vos animaux de compagnie ou à d'autres animaux. Après vous en être débarrassé, lavez-vous bien les mains avec de 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?

Toutes les surfaces de travail, ainsi que vos mains, doivent être maintenues propres pendant toutes les étapes du processus de mise en conserve. Utilisez uniquement des produits de bonne qualité (fruits, légumes) qui ne présentent pas de coupure, de coup ou de moisissure. La

nourriture choisie doit être rincée. Il est très important de stériliser les bocaux et les couvercles avant de les utiliser. Pour stériliser les bocaux, plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Pour stériliser leurs couvercles, suivez les instructions du fabricant. Lavez-vous les mains avant de commencer la mise en conserve et, pendant le procédé, lavez-les fréquemment avec de l'eau chaude savonneuse.

Pour de plus amples renseignements

La mise en conserve à domicile est parfaitement sûre, mais 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, mettez-vous en contact avec le fabricant pour obtenir une copie. Utilisez des recettes récentes pour la mise en conserve, car la sûreté des recettes plus anciennes n'a peut-être pas été testée.

Pour de plus amples renseignements, visitez les sites Web suivants :

- Saine alimentation Ontario, Mise en conserve à domicile www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Cuisine-preparation-des-aliments/Mise-en-conservation-domestique.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fCooking-Food-Preparation%2fHome-Canning-.VFOICFOG_UQ
- Guide de la mise en conserve de l'USDA http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.