

## Annexe 2 : Tableau des techniques

Traitement	Points positifs	Points négatifs
<b>Pasteurisation:</b> traitement thermique. Fabrication de conserves à une température de 80°C à 100°C	Durée jusqu'à 18 mois, bonne conservation du goût, matériel simple : bocaux Ad Hoc, Marmite.	Ne détruit pas tous les spores, préférable de conserver à température inférieure à 14°C pour préparations non acides. Énergie pour le traitement.
<b>Stérilisation :</b> traitement thermique. Fabrication de conserves à une température de au delà de 100°C (équivalent 121° 3min)	Durée : plusieurs années, bonne conservation du goût,	Matériel de stérilisation (autoclave) difficile à se procurer. Énergivore
<b>Réfrigération:</b> conservation à une température inférieure à 7°	Facile à mettre en oeuvre	Durée de conservation limitée: quelques semaines dans les meilleurs cas. Énergivore
<b>Congélation:</b> conservation à des températures négatives (idéalement - 18°C)	Facile à mettre en oeuvre, Durée de conservation jusqu'à 18 mois, Bonne conservation des vitamines	Énergivore, nécessite de gros volumes de congélation si technique unique. Nécessite de blanchir les légumes auparavant pour meilleur résultat (augmente l'énergie nécessaire)
<b>Sous vide:</b> conserver les aliments en absence d'air (idéalement -0.95 atm)	Permet d'augmenter le temps de conservation au frigo	Déchets (sulfurés contenant rigides réutilisables). Augmentation de la consommation en énergie.
<b>Déshydratation :</b> séchage pour réduire la quantité d'eau de l'aliment.	Séchage naturel peu énergivore, très longue durée de conservation pour certains aliments (fèves,...)	Demande du travail pour les aliments à découper, perte de vitamines, Séchage naturel long, énergivore si séchoir électrique ou four
<b>Salage/saumurage :</b> Conservation de l'aliment "à	Conserve plusieurs mois au frais, peut servir de	Utilise beaucoup de sel, altération du goût, perte de

sec” dans du sel ou dans une saumure (mélange eau sel)	condiment.	vitamines, temps de dessalage pour les légumes.
<b>Conservation à l’huile, au sucre, au vinaigre.</b>	Conservation plusieurs mois	Nécessite énergie de préparation, perte des vitamines, altération du goût
<b>(Lacto)- fermentation:</b> créer une fermentation lactique et conservation en bocaux.	Bonne conservation des vitamines et création de vitamines, conservation de plusieurs mois. Pas d’énergie requise. Matériel simple	Altération du goût (acidification)
<b>Clayette :</b> Conservation à des températures inférieures à 14°C (cave) à l’abri de la lumière sur des plateaux respirants.	Facile à mettre en œuvre, conservation jusqu’à 6 mois pour certaines variétés.	Nécessite du matériel adapté
<b>Silo:</b> conserver les aliments dans de la terre ou du sable en cave ou enterré à l’extérieur	Conservation plusieurs mois, consomme pas d’énergie, bonne conservation des vitamines	Peu de variétés s’y prêtent, matériel spécifique notamment en extérieur pour empêcher les rongeurs d’y accéder
<b>Laisser en terre</b>	Facile à mettre en oeuvre, restent frais, très bon pour les vitamines	Risques de perte par fort gel. Risque d’attaque par les rongeurs. Nécessite suivi pendant ces périodes
<b>Plantes perpétuelles</b>	Poussent toute l’année, ne planter qu’une fois se cueillent et repoussent, Bonne conservation des vitamines	Risque de pertes par fort gel. Nécessite suivi pendant ces périodes

Liste non exhaustive des aliments conservables et techniques appropriées (source: Ecoconso).

	Potager en hiver	Température ambiante	Clayette	Silo	Frigo	Congélateur (aliments crus)	Séchage	Stériliser*	Huile	Vinaigre	Sucre	Alcool	Sel	Lacto- fermentation*
Ail		■				■	■	■	■	■				■
Aromates (herbes)					■	■	■	■	■	■		■	■	
Aubergine					■	■	■	■	■	■	■			■
Bette					■	■	■	■	■	■				■
Betterave				■		■	■	■	■	■	■			■
Brocoli					■	■	■	■	■	■				■
Carotte				■	■	■	■	■	■	■				■
Cassis					■	■	■	■	■	■	■			■
Céleri					■	■	■	■	■	■				■
Cerise					■	■	■	■	■	■	■			■
Champignon					■	■	■	■	■	■				■
Choux (général)				■		■	■	■	■	■				■
Chou de Bruxelles et de Savoie	■				■	■	■	■	■	■				■
Coing			■			■	■	■	■	■		■		
Concombre						■	■	■	■	■				■
Cornichon						■	■	■	■	■				■
Courgette						■	■	■	■	■				■
Epinard					■	■	■	■	■	■				■
Fenouil					■	■	■	■	■	■				■
Fraise						■	■	■	■	■				■
Framboise						■	■	■	■	■				■
Groseille						■	■	■	■	■				■
Haricot					■	■	■	■	■	■			■	■
Mâche	■				■	■	■	■	■	■				■
Mûre						■	■	■	■	■				■
Navet			■			■	■	■	■	■				■
Oignons		■				■	■	■	■	■				■
Panais	■			■		■	■	■	■	■				■
Petit pois					■	■	■	■	■	■				■
Poire			■			■	■	■	■	■				■
Poireaux	■					■	■	■	■	■				■
Poivron						■	■	■	■	■				■
Pomme			■	■		■	■	■	■	■				■
Pomme de terre			■	■		■	■	■	■	■				■
Potiron		■				■	■	■	■	■				■
Potimarron		■				■	■	■	■	■				■
Pourpier d'hiver	■				■	■	■	■	■	■				■
Prune						■	■	■	■	■				■
Rhubarbe						■	■	■	■	■				■
Tomate						■	■	■	■	■			■	■