**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 3 |
| **Titre** | UNITÉ 5 : Marinage et conservation au vinaigre |
| **Mots clé** | Marinage, marinade au vinaigre, conservation des aliments, préservation des aliments, sel, vinaigre, acidification. |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 : Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | | x | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine | |
| **Niveau** | BASE |
| **Description/Contenu**  **(2000 caractères max.)** | **MARINAGE ET CONSERVATION AU VINAIGRE**  **Les cornichons** sont le résultat d'une technique de conservation des aliments (acidification) par immersion dans de l'eau et du vinaigre à parts égales pendant une semaine, en moyenne. Il est possible de faire des pickles à partir de différents groupes d'aliments.  Le produit alimentaire est préparé en fonction de son groupe (épluchage, coupe en morceaux égaux, ...), placé dans des bocaux et conservé pour une consommation ultérieure. Avec le temps, la solution d'eau et de vinaigre va pénétrer dans l'aliment, modifiant sa texture et sa saveur.  Il est possible d'ajouter à la solution liquide certaines épices (anis, clous de girofle, fenouil, poivre noir, poivre rose, genièvre, gingembre, etc.) et des herbes aromatiques (romarin, thym, sauge, etc.), ce qui renforce les différentes saveurs et facilite la conservation.  La marinade est également utilisée comme complément pour apporter une touche finale et un goût au plat.  Le vinaigre le plus courant dans cette technique est le vinaigre blanc. On peut également utiliser des vinaigres vieillis et/ou concentrés (balsamique, vin rouge, miel, figue...) si l'on souhaite modifier la couleur et la saveur de la conserve. Il est également possible d'ajouter du sucre, du miel ou du sel à la solution d'eau et de vinaigre pour apporter une touche personnelle à la saveur.  La marinade au vinaigre est une technique traditionnelle de conservation des aliments basée sur un liquide acidifié, des condiments aromatiques et de l'huile. En principe, on utilise du vinaigre de vin, de l'oignon, de l'ail, de la carotte, des clous de girofle, du poivre noir, du laurier, du persil et de l'huile d'olive. Il existe trois modes de préparation :  • A chaud : la marinade et l'aliment à conserver sont cuits ensemble.  • Froid : la marinade et l'aliment sont cuits séparément et mélangés à froid.  • Tempéré : la même chose que la précédente, mais ils sont mélangés tempérés.  En ce qui concerne les récipients, la meilleure option est d'utiliser du verre stérilisé.  L'acidité du vinaigre et la vitamine E de l'huile d'olive (antioxydant) permettent de conserver les aliments pendant une période considérable sans avoir besoin de réfrigération. Les moules marinées en sont un exemple. |
| **Benefices/Avantages**  **(1000 caractères max.)** | **Le saumurage** est utilisé pour conserver les aliments, ce qui permet de réduire le gaspillage alimentaire. En outre, elle prolonge la durée de conservation des produits et génère une diversité de textures, de saveurs et d'arômes pour la cuisine. Il est possible de préparer des cornichons à la maison, avec nos combinaisons préférées de légumes et de fruits.  **La marinade** au vinaigre est également utilisée pour conserver les aliments, ce qui permet d'éliminer le gaspillage alimentaire. En outre, l'acide acétique contenu dans le vinaigre facilite la transformation des glucides en énergie, ce qui facilite la transformation des graisses en glucides. Enfin, le milieu acide que constitue le vinaigre est bénéfique pour la digestion. |
| **Produits représentatifs** | **Saumurage** :  • Légumes - ail, carottes, oignons, concombres, poivrons, choux-fleurs, brocolis, céleri, raifort, chilis et jalapenos, cornichons, radis, betteraves.  • Fruits - mangue, cerise, ananas, poire, abricot, figue.  Marinage au vinaigre :   * Légumes : choux-fleurs, aubergines, courgettes... * Viandes : poulet, dinde, perdrix, caille... * Fruits de mer : moules et coques. * Poissons : thon, sardines, anchois, maquereaux... |
| **Risques associés** | Il y a quelques précautions à prendre avec le saumurage et la marinade au vinaigre :   * Aseptiser les aliments et les récipients pour la préparation des deux techniques ; * Toujours utiliser des ustensiles aseptisés pour retirer les cornichons des récipients ; * Pour le saumurage, respectez l'équilibre entre la quantité d'eau, de vinaigre et d'aliments dans le récipient ; il est important que la solution couvre les aliments jusqu'au bord du récipient ; secouez légèrement le récipient pour libérer les bulles d'air présentes dans la préparation et fermez-le hermétiquement ; * Dans les marinades, il faut faire particulièrement attention au *Clostridium botulinum*, qui est une bactérie qui ne peut être éliminée qu'avec des cuissons de plus de 20 minutes à des températures supérieures à 100 °C. Si un poisson est mariné, l'attention doit être portée sur l'*anisakis* qui est éliminé avec des périodes de congélation de plus de 72 heures à des températures inférieures à -18 °C. - Ces aliments conservés doivent être consommés avec modération selon l'Organisation mondiale de la santé et en donnant toujours la préférence aux aliments frais. |
| **Langue** | Anglais |
| **Pays** | Tous le pays |
| **Partner** | UA |
| **Lire la suite** | <https://www.theculinarypro.com/marinades>  <https://www.finecooking.com/article/marinades-add-flavor-but-dont-always-tenderize><https://www.exploratorium.edu/cooking/pickles/pickling.html>  <https://www.webmd.com/food-recipes/health-benefits-pickles> |