

Transformation et conservation: jus de tomates

Matériel nécessaire :

- Des tomates mures
- Un passe-vite / moulin à légumes / extracteur
- 2 seaux et un récipient ou une marmite avec un diamètre de +/- 24 cm, pour que le passe-vite se connecte bien dessus
- Bocaux en verre (max.1 litre) + couvercles intacts
- Matériel pour faire bouillir (stériliser*) les bocaux: marmite, couvercle, charbon/bois/gaz
- Matériel pour faire bouillir la pulpe de tomate: marmite, couvercle, charbon/bois/gaz
- Des torchons propres ou un plastique propre pour faire égoutter les bocaux avant de les remplir
- Couteaux et savon
- Une louche ou un écumoire (grande cuillère avec des trous)

*La stérilisation est un processus de **conservation** des aliments: par une ébullition prolongée à 100° ou plus tous les micro-organismes sont détruits.



1. Lavez bien vos mains avec de l'eau et du savon sans parfum.



2. Lavez bien les seaux, couteaux, la louche et tout autre matériel.



3. Rassemblez les tomates et lavez-les soigneusement. Après égouttez-les sur une surface propre.



4. Coupez les tomates en deux ou quatre. Enlevez les parties noires ou pourries. C'est important pour une conservation saine.



5. Enlevez les graines et la gelée des tomates. Rassemblez toutes les tomates épépinées dans un seau bien propre.



6. Utilisez les pépins et la gelée comme engrais ou laissez les sécher pour les utiliser après comme semences, afin d'obtenir de nouveaux plants de tomates.



7. Prenez le passe-vite et mettez-le sur une marmite propre. Placez une poignée de tomates épépinées dans le passe-vite. Tournez le levier (avec une certaine vitesse) pour bien mouler les tomates.



8. Si le passe-vite est plein de peaux de tomates, enlevez les peaux avec une cuillère pour que la pulpe puisse passer à nouveau.



9. En même temps, raclez le dessous du passe-vite avec une cuillère, pour que la pulpe puisse passer plus facilement.

Continuez ce processus jusqu'au moment où la marmite est quasi remplie de morceaux de tomates séparés de leur peaux et des graines.



10. Faites bouillir les tomates dans la marmite (les dernières minutes sans couvercles pour faire évacuer l'eau). Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur de sauce que vous souhaitez. Quelques minutes d'ébullition (100°) permet de détruire d'éventuelles toxines.



11. En même temps faites bouillir de l'eau et placez les bocaux et les couvercles dedans. **Veillez bien** à ce que les bocaux soient entièrement remplis d'eau, et sous l'eau. Faites bouillir le tout pendant 5 minutes.



12. Enlevez les bocaux et les couvercles avec une louche trouée ou un écumoire pour que vous ne vous brûliez pas. Faites égoutter à l'envers les bocaux sur une surface propre et hygiénique.



13. Remplissez les bocaux quand ils sont encore très chaud avec le jus de tomates bouillant. Il ne faut pas remplir le bocal jusqu'en haut: laissez environ 1cm. Fermez le bocal immédiatement et serrez bien le couvercle. Si il tombe du jus entre le bord du bocal et le couvercle, nettoyez le bord extérieur. Comme c'est en contact avec l'air, ça peut pourrir et infecter le bocal entier!



14. Retournez (couvercle en bas) immédiatement les bocaux. Grâce au jus au fond, l'air ne peut pas entrer par le couvercle. En refroidissant, le couvercle fermera hermétiquement le bocal.



15. Une fois refroidit, vous pouvez retourner les bocaux à nouveau (couvercle en haut): comme le couvercle ferme hermétiquement le bocal, l'air ne peut plus entrer ! Ecrivez sur les bocaux la date de fabrication, le nom du produit et du groupement.

Comment conserver ? Gardez à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière, dans un endroit frais et aéré. Mais **attention**, la durée de conservation n'as pas été testé en climat chaud ! Les bocaux serviront à préparer des sauces quand il n'y a plus de tomates fraîches au marché. Une fois qu'on a dévissé un couvercle, il faut utiliser la sauce tout de suite, sans attendre le lendemain.



Attention! Avant de consommer les bocaux, faites le test du couvercle: si le couvercle n'est pas hermétiquement fixé, il présente un danger d'intoxication. Comment tester ? En ouvrant le couvercle, il faut entendre un « ploc » : cela veut dire que le couvercle a bien été fermé et vous pouvez être quasiment sûr que le jus est bien préservé.

Info matériel : Le passe-vite en inox coute environ 22 500 FCFA et se trouve dans les supermarchés (sur commande). Il existe aussi des passe-vites en plastique qui sont moins chères, mais ceux-ci se casseront aussi plus rapidement. Possiblement le passe-vite peut être reproduit localement dans atelier métallique? Par contre, il faut de l'inox ou du matériel qui ne rouille pas.



Recette alternative: Si vous n'avez pas de passe-vite, ni d'extracteur, **vous pouvez aussi travailler avec une passoire ou un tamis très fin** : dans ce cas, éplucher les tomates, enlevez les parties noires ou pourries, enlevez les graines et la gelée des tomates et couper les en 4. Faites éventuellement cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tomates soient ramollies. Filtrez le mélange à la passoire. Faites (encore une fois) cuire le coulis pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ensuite, remplissez les bocaux stérilisés de la même manière que décrit ci-dessus.

Sources: François Van Camp, chef cuisinier et <http://www.fao.org/docrep/s6570f/S6570F07.htm#Table>

Cette fiche a été créé à partir d'une formation organisé par l'Union des Groupements de Promotion Féminine de Mont-Rolland (UGPF) et ADG.

