



Congeler plutôt que jeter

Congeler des aliments et des préparations permet de gagner du temps en cuisine et de limiter le gaspillage alimentaire. Encore faut-il le faire correctement... Mode d'emploi.

La congélation permet de conserver les saveurs et textures des aliments, ainsi que leur teneur en nutriments. On peut congeler quasiment tous les aliments : fruits, légumes, herbes aromatiques, viande, poisson, fromages à pâte dure, pain, pâtisseries et plats préparés maison, pâtes crues...

Si vous possédez un congélateur qui vous permet de le faire, n'hésitez pas à congeler vous-même vos aliments. Pour une congélation réussie et sans risque, vous devrez veiller à bien préparer vos denrées, les mettre dans les bons contenants et respecter quelques règles d'hygiène (mains et plan de travail toujours impeccablement propres).

Trucs et astuces

- Évitez de congeler trop d'aliments différents d'un coup, même s'ils sont en petites portions. Les aliments à température ambiante placés au congélateur entraînent une augmentation de la température du congélateur qui mettrait alors plus de temps à procéder à la congélation.
- Quand vous procédez à la congélation, n'entassez pas les aliments et prévoyez un petit espace entre les différents paquets. Cet agencement qui permet à l'air de circuler optimise la congélation.
- Quels que soient les aliments que vous congelez, veillez à utiliser des sacs congélation ou de préférence des boîtes réutilisables prévues à cet effet (en général il y a une indication sur le contenant).
- Les emballages du boucher, du poissonnier, les barquettes en polystyrène et le carton ne doivent pas être employés pour la congélation. Videz un maximum d'air dans les sacs congélation avant de les fermer hermétiquement.

OPTEZ POUR LE 4 ÉTOILES

Seul un congélateur 4 étoiles (capable de maintenir un produit à moins de 18 degrés et muni d'une fonction de congélation) vous permet de congeler des aliments. Cependant, il faut quand même vous référer à la notice de votre appareil. Un congélateur peut avoir 4 étoiles et un pouvoir de congélation très faible. L'idéal est de congeler de petites quantités, ainsi le procédé de congélation sera plus court et les risques moins importants.

Le freezer n'est pas un congélateur ! Sa température ne descend jamais en dessous de -12°. Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont donc très limitées.

DE L'ART DE BIEN DÉCONGELER

La décongélation des aliments ne doit jamais se faire à température ambiante afin d'éviter le développement de bactéries. Préférez la décongélation au réfrigérateur, aux micro-ondes avec la fonction décongélation ou la cuisson/décongélation (vous pouvez par exemple placer votre sauce bolognaise surgelée directement dans la casserole).

CONGELER LES ALIMENTS

Congeler les fruits et légumes

Les fruits et légumes que vous voulez congeler doivent être passés sous un filet d'eau (ne surtout pas laissés à tremper), puis essorés avec du papier absorbant ou un torchon parfaitement propre. Vous pouvez ensuite les couper en morceaux pour gagner du temps lorsque vous les décongèlez.

Certains légumes doivent être blanchis - cuisson très courte de quelques secondes à 5 minutes maximum dans de l'eau bouillante - avant congélation. C'est le cas notamment des asperges, des betteraves, des carottes, des courgettes, des haricots, des épinards, des pois... Après le blanchiment, refroidissez les légumes sous l'eau froide et essorez-les.



Des framboises plus fringantes que nature

Pour congeler les framboises crues sans les abîmer, placez-les une à une sur une plaque recouverte de papier aluminium en prenant soin de conserver un espace suffisant entre les fruits. Au bout de quelques heures, retirez-les et placez-les délicatement dans une barquette de congélation. La meilleure méthode pour décongeler les framboises crues est de les disposer sur un petit plateau (l'une à côté de l'autre) au réfrigérateur entre 6 et 8 heures.

A ne surtout pas congeler !

Certains aliments ou certaines préparations ne supportent pas la congélation, par exemple : la mayonnaise, les aliments frits, les fromages frais et à pâte molle, les crèmes pâtisseries et garnitures à la crème, les fruits et légumes qui ont une teneur élevée en eau (comme le melon, les tomates, la laitue...). Cela altère leur texture.

Ne congelez pas non plus les plats préparés du commerce dont on ignore si la composition inclut des produits décongelés et les aliments frais dont la chaîne du froid a été coupée, par exemple une viande achetée fraîche et restée à température ambiante.

Évitez de congeler des aliments décongelés qui n'ont pas été cuits entre temps. Les germes, bactéries et levures ne sont pas tués par la congélation, mais seulement inactivés tant que le produit est congelé. Dès que la décongélation est amorcée, elles reprennent leur activité.

Que faire en cas de panne électrique ?

De façon générale, un congélateur rempli et en bon état peut conserver les aliments congelés pendant 48 heures, pourvu qu'il soit resté fermé. Un congélateur à demi rempli conserve les aliments congelés pendant 24 heures. Il faut également considérer la température de la pièce où se trouve le congélateur : plus la pièce est fraîche, meilleur sera le maintien de la température interne du congélateur. Une unité de congélation combinée à un réfrigérateur aura une capacité de conservation des aliments congelés beaucoup moins importante. De ce fait, la décongélation de ces aliments est plus rapide. Lorsque l'électricité est de retour, il faut vérifier l'état de décongélation des aliments. Les aliments crus décongelés dont la température est demeurée à 4 °C ou moins peuvent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou être recongelés une fois cuits. Les aliments périssables (viandes, volailles, poissons, produits laitiers, plats préparés...) complètement décongelés doivent être jetés s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4 °C.

Comment s'y retrouver ?

Pour vous y retrouver dans votre congélateur, étiquetez vos aliments congelés en précisant la date de congélation. Placez au fond de votre congélateur les produits congelés les plus récents afin ne pas oublier de consommer les aliments congelés avant la date limite de conservation ! La plupart des aliments congelés se conservent de 3 à 12 mois dans un congélateur 4 étoiles.

Fromage	2 mois
Légumes	8 à 10 mois
Fruits	10 à 12 mois
Boeuf	10 à 12 mois
Poisson gras	1 mois
Poisson maigre	3 mois
Porc	4 à 6 mois
Veau	8 à 10 mois
Volaille	6 à 8 mois
Gibier	6 à 8 mois
Pain, pâtisseries	1 à 3 mois
Plats cuisinés	3 mois