Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 80

Artikel: Tous les secrets pour bien congeler
Autor: Santos, Barbara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830627

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tous les secrets pour bien congeler

C'est la solution idéale quand on est seul ou à deux. Mais on ne congèle pas n'importe quoi et n'importe comment. Suivez le guide !

Qui ne s'est jamais retrouvé avec une montagne de nourriture à ne plus savoir qu'en faire? Les personnes qui vivent seules ou à deux en savent quelque chose. Car c'est souvent sur les grandes quantités que les supermarchés proposent des bonnes affaires.

Mais que faire avec les surplus ? La congélation est une solution très efficace. Cette méthode permet à la fois de limiter de gaspillage et de gagner du temps les jours où l'on a juste envie de savourer un plat fait maison sans y passer des heures.

Elle exige, cependant, quelques précautions si l'on veut éviter l'altération des aliments ou, pire encore, leur contamination.

> *« Plus la congélation est lente, plus les cristaux seront gros »*
>
> CARLOS CRISCI, CUISINIER

À NE PAS CONFONDRE !

Il faut tout d'abord faire la différence entre surgélation et congélation. La première consiste à refroidir les aliments à des températures extrêmement basses, pouvant aller de –30° C à –50° C. Elle est réservée aux industriels.

La congélation exige, quant à elle, des températures moins basses. On peut la réaliser avec un congélateur descendant à –18° C et affichant un sigle composé de quatre étoiles. Seuls ces appareils permettent de conserver les produits et de congeler soi-même.

QUE PEUT-ON CONGELER?

Pain, viande, fromage, poisson, gâteaux, herbes aromatiques, plats cuisinés... Qu'ils soient cuits ou crus, nature ou assaisonnés, la majorité des produits peuvent être congelés. Pour le chimiste cantonal fribourgeois, Claude Ramseier, il importe avant tout de respecter une règle : «Il ne faut jamais congeler un aliment après la date limite de consommation ou déjà congelé une première fois. Car la congélation stoppe la croissance des germes et des bactéries, mais elle ne les tue pas. Au moment de la décongélation, la dégradation des aliments se poursuit.» Il est donc possible de congeler des denrées proches de la date de péremption, mais pas si elles l'ont déjà atteinte.

Il faut aussi savoir que les basses températures peuvent altérer la qualité de certaines denrées. «La congélation forme des minuscules cristaux de glace qui peuvent percer les cellules de certains aliments. Plus la congélation des aliments est lente, plus les cristaux seront gros et plus les dégâts seront perceptibles, les rendant beaucoup trop mous ou trop durs après la décongélation», explique Carlo Crisci, chef du Restaurant gastronomique Le Cerf, à Cossonay (VD).

Mais rassurez-vous, la liste des denrées qui ne supportent pas le grand froid tient en ces quelques lignes : la mayonnaise, les aliments frits, les œufs crus en coquille et les blancs d'œufs cuits, les fromages frais et à pâte molle, les tuberculeux, la crème pâtissière et les garnitures à la crème ainsi que les fruits et les légumes crus très riches en eau, comme la salade, les crudités ou les melons et les pastèques.

La plupart des légumes frais — aubergines, brocoli, chou-fleur, courge, courgettes, épinards, haricots verts, etc. — et toutes les autres denrées ont donc droit à une seconde chance, à condition de bien les préparer.

COMMENT PRÉPARER LES ALIMENTS ?

Avant de les passer au «congélo», il faut blanchir les légumes frais en les plongeant dans de l'eau bouillante salée. «Mais attention ! Il ne faut pas les cuire, avertit le chef Carlo Crisci. Ils doivent être sortis dès que l'eau commence à bouillir et aussitôt être passés sous l'eau froide.»

Les fruits doivent être ôtés de leur noyau ou du pédoncule. Le poisson frais sera nettoyé, vidé et préparé en darnes ou en filets, tandis que la viande gardera une meilleure texture si on la désosse et la dégraisse au maximum. Quant au surplus d'œufs, ils ont aussi droit à une deuxième chance. Il suffit de les battre légèrement, avec une pincée de sel pour les jaunes.

Les autres aliments peuvent être congelés sans préparation spéciale, au gré des besoins.

DANS QUELS RÉCIPIENTS ?

On dit souvent que le contenu est plus important que son emballage. Mais ce principe ne s'applique pas en congélation ! Les aliments doivent impérati-

bonchan

Les légumes frais ont droit au congélateur à condition d'être préparés. Il faut juste les blanchir et aussitôt les passer sous l'eau froide. Surtout ne pas les cuire !

vement être rangés dans des récipients spécialement prévus à cet effet, généralement signalés par un symbole de flocon.

Sacs de congélation, papier d'aluminium, boîtes en plastique ou film alimentaire… Les possibilités sont nombreuses. Choisissez l'emballage qui convient le mieux à la manipulation de vos aliments et à la place disponible dans votre congélateur. L'essentiel est de retirer le plus d'air possible et le récipient devra être hermétiquement fermé.

Autre conseil du chimiste cantonal Claude Ramseier : « Pensez à la décongélation avant même de congeler. Si vous décongelez au micro-ondes, le récipient ne doit pas fondre. Et si les aliments libèrent beaucoup d'eau, optez pour un emballage bien étanche. »

Avant de boucler, pensez aussi à congeler vos aliments en petites portions. Ils seront plus faciles à décongeler, mais aussi à doser.

POUR COMBIEN DE TEMPS ?

La congélation allonge la durée de vie des produits, mais pas à l'infini. Le temps d'entreposage dépend du produit et de ses propriétés. « Par exemple, la viande qui contient beaucoup de graisse se garde moins longtemps, car cette matière continue de s'oxyder pendant la congélation. Ce qui lui donne un goût rance », explique Claude Ramseier.

A TITRE INDICATIF, VOICI LES DURÉES RECOMMANDÉES* SELON LA CATÉGORIE DES PRODUITS

Légumes : 6 à 12 mois
Champignons : 4 à 6 mois
Fruits et baies : 8 à 12 mois
Viande de bœuf : 6 à 10 mois
Viande hachée crue : 1 à 3 mois
Viande de porc : 2 à 4 mois
Viande de veau, volaille et agneau crus : 4 à 5 mois
Poisson frais : 2 à 6 mois
Plats précuisinés et restes : 2 à 3 mois
Pain et pâtisseries sèches : 4 à 6 mois
Fromages : 6 mois
Œufs : 3 mois

Avant d'emmagasiner, reste encore une étape indispensable à la bonne gestion de votre stock alimentaire : l'étiquetage des produits. En notant systématiquement le contenu et la date de congélation sur chaque produit, vous éviterez les accidents.

ET POUR DÉCONGELER, COMMENT ON FAIT ?

« L'idéal est de laisser décongeler au frigo. Cela empêchera une prolifération trop rapide des bactéries », explique Claude Ramseier. Mais si on n'en a pas le temps, il est possible de le faire au micro-ondes, avec le programme prévu à cet effet.

Dans tous les cas, ne décongelez jamais à température ambiante, ne réutilisez pas le jus de décongélation et consommez ou cuisinez immédiatement vos aliments ! BARBARA SANTOS

**D'après la fiche d'information « Selbsteingefrorene Lebensmittel » du Laboratoire cantonal de Zurich et fromagessuisses.ch*