

Guide de **LA CONGÉLATION**

LA GONGÉLATION



La congélation représente un atout de taille en cuisine : elle permet à la fois de limiter les pertes alimentaires et de prendre de l'avance. C'est donc un outil qui peut contribuer à optimiser votre rentabilité. Pour en faire une utilisation judicieuse et sécuritaire, il importe toutefois de respecter à la lettre les règles relatives à chacune des étapes qu'elle implique, du choix des aliments à congeler jusqu'à leur décongélation. Il faut aussi s'organiser pour assurer une bonne rotation de ses inventaires, de sorte qu'une fois décongelés, ces aliments restent propres à la consommation et que leurs propriétés soient le mieux préservées possible.

L'idéal est de congeler des aliments frais qui ont atteint leur pleine maturité ou qui ont été précuits. Vous pourrez ainsi mieux contrôler la fraîcheur, la cuisson finale et la présentation de votre produit.



Deux méthodes distinctes!

La **congélation** est un procédé qui refroidit lentement un aliment à cœur à -18°C , permettant d'en conserver l'aspect, la texture et la saveur, puisque sa teneur en vitamines et minéraux reste sensiblement la même qu'à l'état frais. Advenant une congélation trop lente, les cristaux de glaces qui se sont formés, peuvent, s'ils sont trop gros, déchirer les cellules des aliments qui, lors de la décongélation, seront mous, décolorés et perdront beaucoup d'eau.

La **surgélation** est pour sa part une technique industrielle qui refroidit très rapidement l'aliment à cœur à -30°C ou -50°C , parfois d'avantage. L'eau contenue étant cristallisée sur place en microcristaux, les altérations physico-chimiques sont évitées lors du réchauffement. Seuls les aliment ou produits alimentaires de petites dimensions sont soumis à ce procédé.

(Sources : Grand Larousse gastronomique, Larousse cuisine et Grand dictionnaire terminologique)

Règles d'hygiène de base :

La nourriture doit être conservée au frais, propre et recouverte. Les aliments crus doivent être préparés et conservés séparément des aliments cuits ou prêts à consommer. Le lavage fréquent des mains et du plan de travail, de même que l'utilisation d'accessoires propres sont des conditions à respecter lors de la préparation de la congélation et de la décongélation des aliments.





Températures

La température interne des aliments est un facteur déterminant pour la croissance des micro-organismes. Voici les zones de sécurité à respecter :

Aliments **congelés** : température maximale de -18°C

Aliments au **réfrigérateur** : température maximale de 4°C

Aliments **servis chauds** : température minimale de 60°C



Les bons gestes :

Vérifiez régulièrement la température ambiante de l'équipement de conservation des aliments en utilisant un thermomètre fiable calibré par une firme spécialisée.

Tenez un registre quotidien des relevés de température et prévoyez des mesures à prendre en cas de non-conformité.

Évitez la zone de danger située entre 4°C et 60°C . Dans cet intervalle de température, la multiplication des bactéries dans les aliments potentiellement dangereux s'accroît. Le temps de préparation de ces aliments à une température supérieure à 4°C doit être le plus court possible : ne sortez que les quantités nécessaires pour le temps de leur préparation ou du service.

(Source : Guide du manipulateur des aliments, Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec)



Congélation 101 !

Comment la congélation conserve-t-elle les aliments?

La congélation agit sur plusieurs facteurs qui causent la dégradation rapide des aliments lorsqu'ils sont laissés à la température de la pièce. **Elle ralentit :**

1- La croissance des micro-organismes (bactéries et autres substances)

C'est en transformant l'eau des aliments en cristaux de glace, que la congélation empêche les micro-organismes de proliférer. Néanmoins, comme ces indésirables survivent à basse température, il convient de manipuler les aliments avec soin, avant comme après leur congélation.

2- L'activité enzymatique

Les enzymes sont des substances naturelles présentes dans tous les aliments. Les fruits et légumes en contiennent des quantités particulièrement importantes. L'activité de ces enzymes a pour effet d'altérer la texture, la couleur, la saveur et l'odeur des aliments. Le blanchiment des légumes (Voir en page 142) et l'ajout d'acide ascorbique aux fruits avant la congélation permet de neutraliser cette activité enzymatique et de préserver ainsi de façon optimale les propriétés des fruits et légumes.

3- La déshydratation

Tous les aliments sont susceptibles de perdre de leur eau et, par conséquent, de changer de texture et de goût. Si la congélation ralentit ce phénomène, le choix d'un emballage adéquat compte pour beaucoup. Un aliment congelé mal emballé aura tendance à se déshydrater davantage.

4- L'oxydation

L'oxygène accélère la décoloration et la dégradation des aliments. Encore une fois, le fait de congeler l'aliment dans un emballage adéquat lui assurera une meilleure protection contre l'oxydation.



La congélation a-t-elle un impact sur la valeur nutritionnelle des aliments?

La congélation modifie très peu la teneur en nutriments des aliments. Seule la vitamine C contenue dans les fruits et légumes est plus susceptible de subir une perte, qui est de l'ordre de 15 à 20 %. Il faut toutefois savoir qu'à la température ambiante, ces mêmes aliments peuvent perdre jusqu'à 15 % de vitamine C par jour. L'idéal pour les fruits et légumes reste qu'ils soient congelés (ou surgelés)* le plus rapidement possible après leur cueillette. L'impact de la congélation sur la perte vitaminique des viandes, volailles et poissons est quant à lui minime. En revanche, la décongélation entraîne en général une perte de liquide, lequel contient des vitamines solubles dans l'eau et des minéraux. Pour les conserver, il faudra, si possible, récupérer le liquide lors de la cuisson.

*Selon une étude britannique (Institute of Food Research), lorsqu'ils ne sont pas congelés rapidement après leur cueillette, les carottes et les petits pois perdent en deux semaines jusqu'à 15 % de leurs nutriments, pour les choux-fleurs cette perte est de 25 % et pour les haricots verts, elle atteint 45 %. (Source : Canoe Art de vivre)



Doit-on éviter de congeler certains aliments?

La congélation peut en effet altérer la texture de certains aliments. Dans certains cas, la congélation est tout de même possible, à condition de savoir comment redonner à ces aliments l'aspect souhaité au moment de les utiliser. Dans d'autres cas, on peut simplement remplacer l'aliment ou l'ingrédient par un autre, qui convient aussi bien à l'usage qu'on veut en faire mais qui supporte mieux la congélation. (Voir le tableau *Aliments à ne pas congeler*, en annexe en page 398)

Combien de temps un aliment peut-il être congelé?

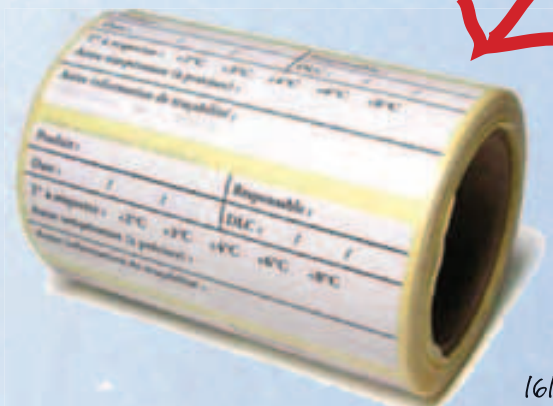
La plupart des aliments peuvent se conserver au congélateur de 3 à 12 mois. Néanmoins, lorsqu'un aliment présente un signe de détérioration ou que sa date de péremption (lorsqu'il en a une) est dépassée, il vaut mieux le jeter.

Afin que les aliments que vous avez congelés soient le mieux préservés possible lorsque vous les utiliserez, il importe de ne pas dépasser pour chaque type d'aliment les périodes de congélation les plus courtes recommandées. (Voir les tableaux *Préparation et durée de conservation des aliments au congélateur* (p. 400) ainsi que *Le thermoguide* (p.403), en annexe)

Règles générales

- ✓ Congelez de petites quantités, pour que le froid les saisisse rapidement.
- ✓ Évitez de congeler plus de 900 g à 1,3 kg (2 à 3 lb) d'aliment par 0,03 m³ (1 pi³) en une période de 24 heures.
- ✓ Pour prévenir le rancissement, dégraissez le plus possible les viandes et bouillons.
- ✓ Prenez soin de bien emballer les aliments.
- ✓ Étiquetez les emballages en précisant la description de l'aliment, sa date de congélation, son nombre de portions de même que la forme sous laquelle il a été congelé (entier ou en tranches, par exemple).
- ✓ Entreposez l'aliment dans la partie la plus froide du congélateur, soit à l'arrière ou dans le bas.
- ✓ Avant qu'ils ne soient congelés, placez les paquets en une seule couche dans le congélateur, en laissant un peu d'espace entre eux afin que l'air puisse circuler. Une fois qu'ils seront congelés, vous pourrez les rapprocher, puis les empiler.

Un congélateur bien organisé permet une congélation plus rapide, réduit les pertes d'énergie et diminue les risques de développement de bactéries.



(Source : « L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme)

Bien emballer les aliments à congeler

Conseils de base

- ✓ Utilisez des emballages APPROUVÉS pour les aliments.
- ✓ Pour maximiser la gestion de votre espace, choisissez des contenants empilables et modulaires, de préférence, carrés ou rectangulaires.
- ✓ Assurez-vous que vos contenants et votre matériel d'emballage soient d'une propreté impeccable.
- ✓ Choisissez des contenants dont la taille se rapproche des aliments à y mettre. S'ils sont trop grands, les aliments seront alors trop exposés à l'air.
- ✓ Tenez compte du fait que le volume des aliments augmente lors de la congélation. Par conséquent, ne remplissez jamais complètement les emballages rigides.
- ✓ Avant de l'emballer, faites refroidir l'aliment rapidement et complètement au réfrigérateur. La congélation sera accélérée et les propriétés de l'aliment seront mieux préservées.
- ✓ Retirez le plus d'air possible des emballages; pour les modèles souples : lissez bien s'il s'agit d'un papier ou d'une pellicule; aspirez l'air à l'aide d'une paille s'il s'agit d'un sac; pour les contenants en plastique : pressez le couvercle avec la main.
- ✓ Si vous utilisez du papier d'emballage, celui-ci doit être conçu pour le congélateur. Prenez aussi soin de faire des paquets bien plats.

(Source : « L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme)

La **congélation** permet de **faire des économies**, de **ne jamais être pris au dépourvu** et d'être **organisé**. Pourquoi ne pas faire des **achats en vrac** ou en **plus grande quantité** en prévision de les congeler pour en faire une utilisation ultérieure!

Portions

Préparez des mélanges en fonction des habitudes de consommation de votre clientèle. Congelez en portions prêtes à être utilisées. Par exemple : 10 tasses de petits fruits congelés pour les muffins, 10 tasses de légumes mélangés pour la soupe, 10 tasses de bouillon pour une soupe... en fraction de 10, c'est plus facile de standardiser. Congelez tout au plus de 4 à 6 portions dans un même sac ou c



Les types d'emballage

Les emballages pour la congélation peuvent être **rigides** ou **souples**. Les premiers s'utilisent principalement pour les aliments liquides (soupes, sauces, etc.) ou semi-liquides (sauces à spaghetti, ragoûts, etc.), et les seconds pour les petits fruits, les légumes, les morceaux de viande, de volaille et de poisson frais, les fromages à pâte ferme (soit ceux qui se congèlent bien), de même que les produits de boulangerie et de pâtisserie.

Tout emballage doit être :

- ✓ Conçu pour supporter les températures de congélation
- ✓ De qualité (durable, dans le cas des emballages rigides)
- ✓ Étanche (l'eau ne devrait pas s'y infiltrer, ni les odeurs et saveurs de l'extérieur)
- ✓ Résistant aux matières grasses
- ✓ Facile à ouvrir et fermer hermétiquement (essayez-les avant de les acheter!)

N'utilisez aucun contenant endommagé, taché ou qui dégage une odeur désagréable.



Les emballages rigides

Les emballages rigides à privilégier sont les contenants en plastique, les bacs à glaçons et les plats aussi conçus pour le four, en verre ou en porcelaine à feu (évitiez toutefois les chocs thermiques). Les emballages rigides sont parfaits pour les produits de boulangerie et de pâtisserie, de même que pour les aliments prêts à servir. Les contenants en plastique du commerce tels que ceux pour le yogourt ou la margarine sont à éviter; ils sont conçus pour un usage unique, après quoi ils doivent être recyclés. Leur composition n'est pas faite pour résister à la congélation, ni à la décongélation et aux nettoyages fréquents.

Pour les contenants en plastique, il est donc essentiel de choisir des modèles qui sont destinés spécifiquement à la congélation. Le plastique transparent est idéal, puisqu'il permet, sans avoir à enlever le couvercle, de voir ce qu'il y a dans le contenant et de déterminer combien il en reste. Ce qui est fort pratique lorsque vient le temps de faire ses inventaires!

Attention! Puisque le **styromousse** est un isolant, les emballages faits de ce matériau **ne doivent pas être mis au congélateur.**



Les emballages souples

Les emballages souples comprennent principalement les sacs de congélation (en plastique « alimentaire »), le papier à congélation laminé, la pellicule de plastique résistante et le papier d'aluminium épais. Il existe aussi des sacs en polyéthylène, qui résistent au froid comme à la chaleur et qui permettent de réchauffer les aliments dans l'eau bouillante sans avoir à les déballer. Vous devez toutefois vous assurer de choisir ceux qui sont suffisamment épais pour aller au congélateur. Préférez aussi les modèles munis d'un soufflet. Sachez que vous pouvez aussi vous procurer un appareil à thermo-sceller (sous-vide) pour sceller à la perfection les sacs en polyéthylène.

Autrement, évitez les sacs en plastique qui ne sont pas conçus pour la congélation, le papier à boucherie, le papier à congélation dont un côté seulement est ciré et le papier ciré. La pellicule de plastique traditionnelle peut servir à emballer la viande, la volaille et le poisson avant de les mettre dans un sac à congélation, lorsque ceux-ci doivent être congelés pour plusieurs mois. Cette technique offre une meilleure protection contre la morsure du froid pendant au moins six mois.

N'utilisez jamais de sacs ayant déjà servi, à moins qu'il s'agisse d'un sac en **polyéthylène** que vous aurez **stérilisé** entre deux usages.

L'usage de cartons et de boîtes de carton non cirées au congélateur n'est pas recommandé.

À avoir sous la main

- ✓ Des stylos-feutres de couleur conçus pour écrire sur les sacs de polyéthylène et les contenants de plastique
- ✓ Des autocollants (si nécessaires et de couleurs, si vous optez pour une organisation par code de couleurs)
- ✓ Du ruban adhésif de qualité frigorifique (en polyéthylène ou en vinyle, plus abordable)
- ✓ Des cartons cirés (que vous doublerez d'une épaisseur de polyéthylène lors de l'usage)



Préparation des aliments à congeler

Avant d'être entreposés au congélateur, les aliments doivent être préparés adéquatement. Voici les règles à suivre :

Congeler les fruits

Les étapes de la congélation des fruits

1. Triez les fruits et jetez ceux qui sont endommagés, trop mûrs ou pas assez mûrs.
2. Rincez-les sous l'eau froide – Ne les laissez pas tremper (note : pour les fraises, mieux vaut les équeuter après qu'elles aient été lavées).
3. Placez-les sur un linge ou un papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau.
4. Placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier ciré.
5. Laissez-les congeler (environ deux heures).
6. Retirez-les de la plaque et mettez-les dans des sacs pour congélation.
7. Retirez l'air avec une paille.
8. Entreposez les sacs au congélateur.

Manipulation. Préférez des ustensiles en acier inoxydable, en bois, en verre ou en plastique plutôt que des ustensiles en fer ou en cuivre, qui provoqueront une réaction d'oxydation au contact de l'acide des fruits.

Une **idée futée**:
congelez les
produits de saison
afin d'en profiter
toute l'année!



Congeler les légumes

Le blanchiment

Avant d'être congelés, plusieurs légumes doivent être blanchis, afin que leurs enzymes soient inactivées. La méthode consiste à les plonger dans l'eau bouillante ou à les exposer à la vapeur quelques minutes, pour ensuite les refroidir dans l'eau froide. Il est essentiel de respecter le temps de blanchiment de chaque aliment, puisqu'ils n'ont pas tous la même fermeté. Un aliment trop blanchi cuira et sera par conséquent moins savoureux et moins nutritif; s'il n'est au contraire pas suffisamment blanchi, ses enzymes redeviendront actives et le résultat sera pire que s'il n'avait pas été blanchi.

Temps de blanchiment de certains légumes

- ✓ **Asperges:** de 2 minutes selon la grosseur.
- ✓ **Betteraves:** cuire avant de congeler.
- ✓ **Brocoli et chou-fleur en morceaux :** 2 minutes.
- ✓ **Carottes:** entières, 5 minutes; en morceaux, 2 minutes.
- ✓ **Courgettes:** 30 secondes.
- ✓ **Épinards:** 30 secondes.
- ✓ **Haricots:** 3 minutes.
- ✓ **Pois verts ou pois mange-tout:** 30 secondes.

Les étapes de la congélation des légumes

1. Lavez soigneusement les légumes dans l'eau froide et rincez-les fréquemment. Pelez et coupez-les.
2. Blanchissez-les et refroidissez-les immédiatement pour arrêter la cuisson.
3. Asséchez-les complètement avant de les emballer.
4. Mettez les légumes dans des contenants rigides en laissant un espace pour leur expansion ou déposez-les dans des sacs à congélation desquels vous retirerez le plus d'air possible avec une paille avant de les fermer.

Faites des **provisions** afin d'**éviter** d'utiliser des **légumes en conserve**, qui laissent parfois à désirer.

Pour bien assécher les légumes. L'essoreuse à salade peut être efficace pour assécher différents types de légumes, à condition qu'ils ne soient pas susceptibles de se défaire ou de passer à travers ses trous!



Congeler la viande

La viande et la volaille peuvent être congelées dans leur emballage d'origine de un à deux mois, à condition qu'elles ne soient pas directement en contact avec une barquette de styromousse. Pour une congélation prolongée, vous pouvez soit les mettre dans des contenants de plastique, soit les recouvrir d'un sac à congélation ou de papier d'aluminium de qualité. N'oubliez pas qu'une viande crue ne peut jamais être congelée deux fois. Avant de la recongeler, faites-la cuire complètement.

Vous pouvez congeler vos boulettes de bœuf ou de dinde hachée déjà faites; pour éviter qu'elles collent, il suffit de les séparer avec une feuille de papier ciré pliée en deux. Faites de même avec vos poitrines de volaille et vos filets de poisson. Si vous souhaitez faire mariner votre viande, rien ne vous empêche d'ajouter votre marinade dans le sac à congélation; ainsi votre viande marinera en décongelant. Attention toutefois de ne jamais réutiliser une marinade qui est entrée en contact avec un aliment cru, à moins qu'elle n'ait été amenée à une ébullition complète pendant au moins une minute.

Congeler la volaille

La volaille se congèle en découpes comme entière. Idéalement, la volaille doit être congelée dans les 24 heures suivant son abattage.

Attention :
la viande et la volaille
farcies se conservent moins
longtemps que nature.

Congeler les plats cuisinés

Cessez leur cuisson 10 à 20 minutes avant la fin, puis mettez-les dans des contenants appropriés.

Congeler le poisson

Aussi frais soit-il, le poisson acheté chez le poissonnier ne devrait jamais être congelé. Un poisson peut être congelé jusqu'à quatre heures après sa pêche. S'il pèse plus de 2 kg, il doit être découpé.

Congeler le fromage

Seul le fromage à pâte dur se congèle bien. Le mieux est de le congeler en petites portions, afin qu'il se décongèle plus rapidement. Enveloppez-le dans du papier d'aluminium avant de le mettre dans un sac à congélation. Vous pouvez aussi le râper, puis le mettre dans un contenant de plastique.



La décongélation

La décongélation est une étape à gérer avec autant de précautions que la congélation. Il faut savoir qu'un aliment qui n'est pas décongelé dans les règles de l'art peut présenter un danger pour la santé ou être altéré. À l'exception du pain et de certains gâteaux (Voir page 170), aucun aliment ne devrait être dégelé à la température de la pièce. Aussi, lorsqu'un aliment est dégelé au four à micro-ondes ou dans l'eau froide, il doit ensuite être cuit immédiatement.

Voici les méthodes de décongélation qui conviennent aux différents types d'aliments :

Légumes

À l'exception des épis de maïs, les légumes devraient être cuits congelés.

Temps de cuisson : La moitié ou les deux tiers du temps requis pour les légumes frais.

Note : Voyez à ne pas trop les faire cuire.

Fruits

Si vous comptez les faire cuire, vous pouvez les utiliser dès leur sortie du congélateur. Si vous ne souhaitez pas les faire cuire, le mieux est de les laisser dégeler au réfrigérateur*.

Temps de décongélation : *Au moins 6 à 8 heures.

Note : Servez-les lorsqu'ils sont encore légèrement givrés.



Plats préparés (mijotés, soupes, potages, sauces, etc.)

Le résultat sera optimal s'ils dégèlent lentement au réfrigérateur. Vous pouvez tout de même les réchauffer dès leur sortie du congélateur, mais très doucement, afin qu'ils ne collent pas.

Temps de décongélation : 24 heures pour la plupart des plats.

Note : Pensez à les remuer régulièrement lorsque vous les faites réchauffer. Surtout, ne faites jamais dégeler ces plats à la température de la pièce, les bactéries proliféreraient rapidement.

Viande

L'idéal est de la faire dégeler au réfrigérateur*; vous pouvez aussi utiliser le four à micro-ondes ou le bain d'eau froide courante.

Temps de décongélation : *Une journée pour 2,3 kg (5 lb).

Note : Si vous la mettez au micro-ondes, vous devrez vous en servir, donc la faire cuire immédiatement pour éviter la croissance de micro-organismes. Comme le micro-ondes peut la dessécher, prévoyez la napper de sauce ou de jus de cuisson. Si vous optez pour le bain d'eau, rappelez-vous que l'eau du robinet doit couler en continu dans celui-ci pour qu'il reste froid et qu'il est important d'utiliser un contenant étanche.



Volaille

Elle doit être complètement dégelée au réfrigérateur.

Temps de décongélation : Environ 16 heures pour une volaille pesant jusqu'à 2 kg (4,5 lb).

Note : Si elle n'est pas entièrement dégelée avant d'être mise au four, elle pourrait trop cuire à l'extérieur avant d'avoir atteint la bonne température à l'intérieur. Il est essentiel de bien faire cuire la volaille pour éliminer les bactéries dont elle est souvent porteuse.

Poisson

Les poissons entiers ou farcis doivent être dégelés au réfrigérateur*. Les morceaux (filets et darnes) peuvent être cuits à leur sortie du congélateur.

Temps de décongélation : *3 heures par 450 g (1 lb); mais jusqu'à 6 heures par 450 g (1 lb) pour un paquet gelé en bloc.



Œufs

Les œufs doivent être dégelés au réfrigérateur.

Temps de décongélation : 4 heures.

Produits laitiers

Les produits laitiers doivent être dégelés au réfrigérateur.

Temps de décongélation : Beurre, lait, crème : 9 heures; fromages : 8 heures.

Produits de boulangerie et de pâtisserie

Pâte

La pâte crue peut passer directement au four, de même que les pâtes à tarte. La pâte crue peut aussi dégeler au réfrigérateur*.

Temps de décongélation : *4 à 6 heures pour un bloc de 450 g (1 lb).

Temps de cuisson : La pâte à tarte doit cuire 15 minutes de plus que le temps de cuisson habituel.



Pain

Comme le pain n'est pas un aliment potentiellement dangereux (APD), il peut être dégelé - en vue d'une consommation immédiate - à la température de la pièce*. C'est le SEUL aliment (avec certains gâteaux, Voir Gâteaux) qui peut être dégelé à la température de la pièce. Il faudra prendre soin de le couvrir. Rien ne vous empêche non plus de le transférer au réfrigérateur la veille. Pour une décongélation plus rapide et afin qu'il reprenne autant que possible toute sa saveur et sa texture, vous pouvez aussi opter pour une décongélation au four conventionnel** (l'envelopper de papier d'aluminium) ou au micro-ondes.

Temps de décongélation :

*À la température de la pièce petits pains : 1 heure 30 minutes; pains plus gros : 3 à 6 heures, selon leur volume.

**Au four conventionnel petits pains : moins de 15 minutes (230 °C (450 °F)); pains plus gros : 45 minutes (200 °C (450 °F)); pains tranchés mince : 5 à 10 minutes.



Notes : Le pain tranché peut être grillé à sa sortie du congélateur; il prend aussi peu de temps à dégeler à la température de la pièce si ses tranches sont séparées. Les pains croûtés et les petits pains dégelés à la température de la pièce devraient être réchauffés avant le service, au micro-ondes ou au four conventionnel, de 5 à 10 minutes à découvert à 200 °C (450 °F) dans ce dernier cas.

Gâteaux

Comme le pain, SEULS les gâteaux cuits, à pâte sèche (génévoises, biscuits de Savoie, etc.) et sans garniture peuvent être dégelés à la température de la pièce*. Puisque des ingrédients très variés peuvent entrer dans la composition des autres types de gâteaux, seule la décongélation au réfrigérateur** s'avère sécuritaire.

Temps de décongélation :

*À la température de la pièce 2 heures tout au plus.

**Au réfrigérateur 5 à 15 heures, selon leur volume.

Note : Si votre gâteau est décoré et que l'emballage est en contact avec sa surface, déballez-le complètement.

En cas de panne d'électricité...

Lorsque survient une panne d'électricité, il est important, pour prévenir toute intoxication alimentaire, de connaître les critères sur lesquels se baser pour trier les aliments qui sont restés au congélateur et au réfrigérateur.



Réfrigérateur

Servez-vous d'un thermomètre pour vérifier si la température de votre réfrigérateur se situe entre 0 et 4 °C. À cette température, les aliments peuvent demeurer entreposés au froid environ quatre à six heures, selon leur volume et à condition que la porte reste fermée pour la durée de la panne. Si l'interruption se prolonge au-delà de six heures, vous devrez jeter certains aliments.

Référez-vous à cet effet au tableau *Les pannes d'électricité et vos aliments : quoi garder et quoi jeter!*, en annexe, en page 402.

Congélateur

Dans un congélateur-tombeau en bon état rempli à pleine capacité, les aliments peuvent rester congelés durant 48 heures, à condition de ne pas l'ouvrir. Dans un congélateur à demi rempli, les aliments se conservent 24 heures. Toutefois, la température de la pièce où se trouve le congélateur doit être prise en compte, puisque la température interne d'un congélateur se maintient mieux dans une pièce plus fraîche.

Il faut savoir que dans une unité de congélation combinée à la chambre froide, la décongélation des aliments se fait moins rapidement.





Lorsque l'électricité est revenue, il est essentiel de vérifier l'état de décongélation de vos aliments.

Les aliments partiellement décongelés, dont la **surface** de l'emballage est **givrée** peuvent être recongelés si le centre de l'aliment est encore dur.

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 **totalelement décongelés** comme les fromages à pâte ferme en bloc, les produits de boulangerie (pain, muffins, pâte à pain, gâteaux sans garniture, tartes aux fruits, biscuits), les jus de fruits pasteurisés et les fruits peuvent être recongelés si leur contenant est intact.

Les aliments **périssables complètement décongelés** doivent être jetés s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4 °C. Les aliments considérés comme **périssables** sont notamment :

- ✓ les viandes
- ✓ les volailles
- ✓ les poissons et les fruits de mer
- ✓ les produits laitiers
- ✓ les œufs
- ✓ les mets préparés qui en contiennent, qu'ils soient crus ou cuits

Rappel important : Il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration ou qui ont une apparence suspecte. En cas de doute, jetez-les.

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec le Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale en composant sans frais le **1 800 463-5023**.

(Source : MAPAQ)



La recongélation

Comme pour la congélation et la décongélation, il importe de savoir quelles pratiques sont acceptables et lesquelles ne le sont pas en matière de recongélation. En règle générale, lorsqu'un aliment est décongelé puis recongelé, sa qualité se détériore.

Pratiques acceptables :

- ✓ Faire un plat cuisiné avec des aliments crus sortant du congélateur, pour ensuite le mettre au congélateur dans un emballage adéquat.
- ✓ Remettre au congélateur un aliment ayant dégelé au réfrigérateur si, ET SEULEMENT SI, son emballage est encore recouvert de glace.

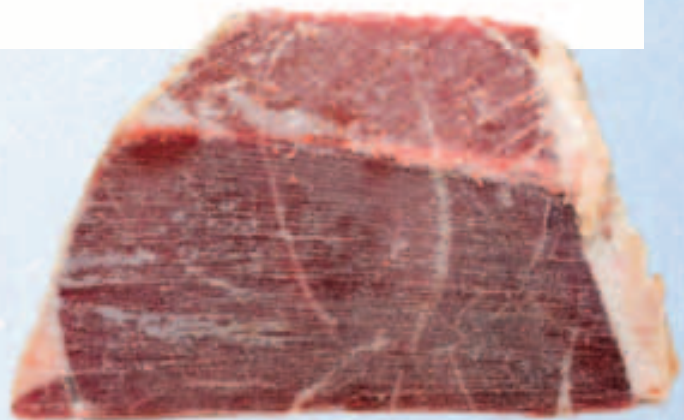
Dans des conditions hygiéniques irréprochables :

- ✓ Sortir un gâteau du congélateur pour le décorer, puis le remettre au congélateur. Le gâteau ne doit toutefois pas avoir le temps de dégelé.
- ✓ Façonner des fonds de tarte et des garnitures avec de la pâte à tarte ayant dégelé au réfrigérateur, pour ensuite les mettre sans tarder au congélateur.
- ✓ Fouetter de la crème à fouetter ayant dégelé au réfrigérateur; confectionner des rosettes sur un plateau en plastique pour ensuite congeler celles-ci à découvert, puis les transférer dans un emballage à congélation, en vue de les recongeler.

Pratiques inacceptables :

- ✓ Recongeler des aliments laissés à la température de la pièce, qui auraient été de surcroît en contact avec des micro-organismes (mains, surfaces, accessoires de cuisine contaminés).
- ✓ Recongeler des plats de viande cuits ayant été décongelés.

(Source : « Manuel de congélation » aux Éditions Caractère)



Trucs et astuces

Bananes glacées

Pour une collation savoureuse et santé qui fera le bonheur des enfants, pelez des bananes, coupez-les en deux, enfillez les morceaux sur des bâtonnets de bois et faites-les congeler dans des sacs à congélation. Une astuce parfaite pour rentabiliser vos excédents de bananes!

Bonbons fruités givrés

Enrobez de chocolat noir, de yogourt glacé, de miel ou de beurre d'érable des raisin verts sans pépins que vous aurez préalablement fait congeler.



Beurre santé

L'huile d'olive est de ces aliments pour lesquels on n'en finit plus de trouver des vertus! Voici une autre façon de profiter de ses atouts santé et de sa saveur unique : mettez-la dans un petit bol en porcelaine recouvert d'un papier d'aluminium que vous placerez ensuite au congélateur. Prenez soin de choisir une huile d'olive de qualité en vous assurant que son contenant indique le pays et la région de sa provenance, sa date de péremption (qui ne devrait dépasser de plus de 24 mois sa date de mise en bouteille... une date trop éloignée est douteuse) ainsi qu'un label de qualité : DO pour l'Espagne, DOP pour l'Italie et le Portugal, AOC pour la France, PDO pour la Grèce.

Cubes de fines herbes

Le persil, la coriandre et le basilic se conservent très bien en glaçons. Après les avoir lavés et hachés, il suffit de les mettre dans des bacs à glaçons et de les recouvrir d'eau avant de les faire prendre au congélateur. Une fois pris, il reste à les démouler et les remettre au congélateur dans des contenants ou des sacs à congélation. Les fines herbes se congèlent jusqu'à six mois environ. Au besoin, vous n'aurez qu'à ajouter ces cubes à vos soupes, bouillons et autres plats cuisinés!



Alternatives :

- ✓ Vous pouvez lier les fines herbes avec de l'huile d'olive (idéalement au robot). Vous congèlerez la purée obtenue dans des bacs à glaçons, tel qu'indiqué précédemment.
- ✓ Les fines herbes peuvent aussi être congelées (six mois également) directement dans des sacs à congélation, après avoir été lavées puis bien asséchées. L'aneth, le romarin, la sarriette, l'estragon le fenouil, le cerfeuil, la marjolaine, l'origan et le thym peuvent être congelés avec leurs tiges.

Oignons : fini les larmes!

Un truc infailible pour éviter de pleurer lorsque vient le temps de couper des oignons : les mettre au congélateur une dizaine de minutes!



Sources :

« L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme

« Manuel de congélation » aux Éditions Caractère

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/pannes/Pages/pannes.aspx>

<http://www.metro.ca/art-de-vivre/alim-bien-etre/conservation-congelation/10-trucs-congelations.fr.html>

<http://www.canoe.com/artdevivre/cuisine/article/2010/03/10/13180336-bum.html>

<http://www.cyberpresse.ca/vivre/recettes/2009/09/04/01-898956-les-recettes-et-conseils-de-notre-collaboratrice-josee-di-stasio.php>

<http://www.cyberpresse.ca/vivre/cuisine/2010/05/10/01-4278895-huiles-dolive-comment-eviter-larnaque.php>

http://fr.chatelaine.com/cuisine/article.jsp?content=20050310_092058_6184

<http://www.soscuisine.com/fr/blogue/article/sos-trucs-conservation-des-fines-herbes/>

http://www.rona.ca/contenu/conservation-fines-herbes-congelation_fines-herbes_fines-herbes-potager_horticulture

<http://fromagesdici.com/tout-sur-les-fromages/couper>

<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/meavia/man/ch15/15-3f.shtml>

<http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/nutrition/89761.html>

http://www.agencesss04.qc.ca/images/images/santepublique/alimentation/saveurs_sante/documents/congelation%20fl.pdf

<http://www.eufic.org/article/fr/artid/congelation-qualite-securite-aliments/>

<http://eatrightontario.ca/fr/viewdocument.aspx?id=197>

<http://congelateur.comprendrechisir.com/comprendre/congelation-des-aliments>

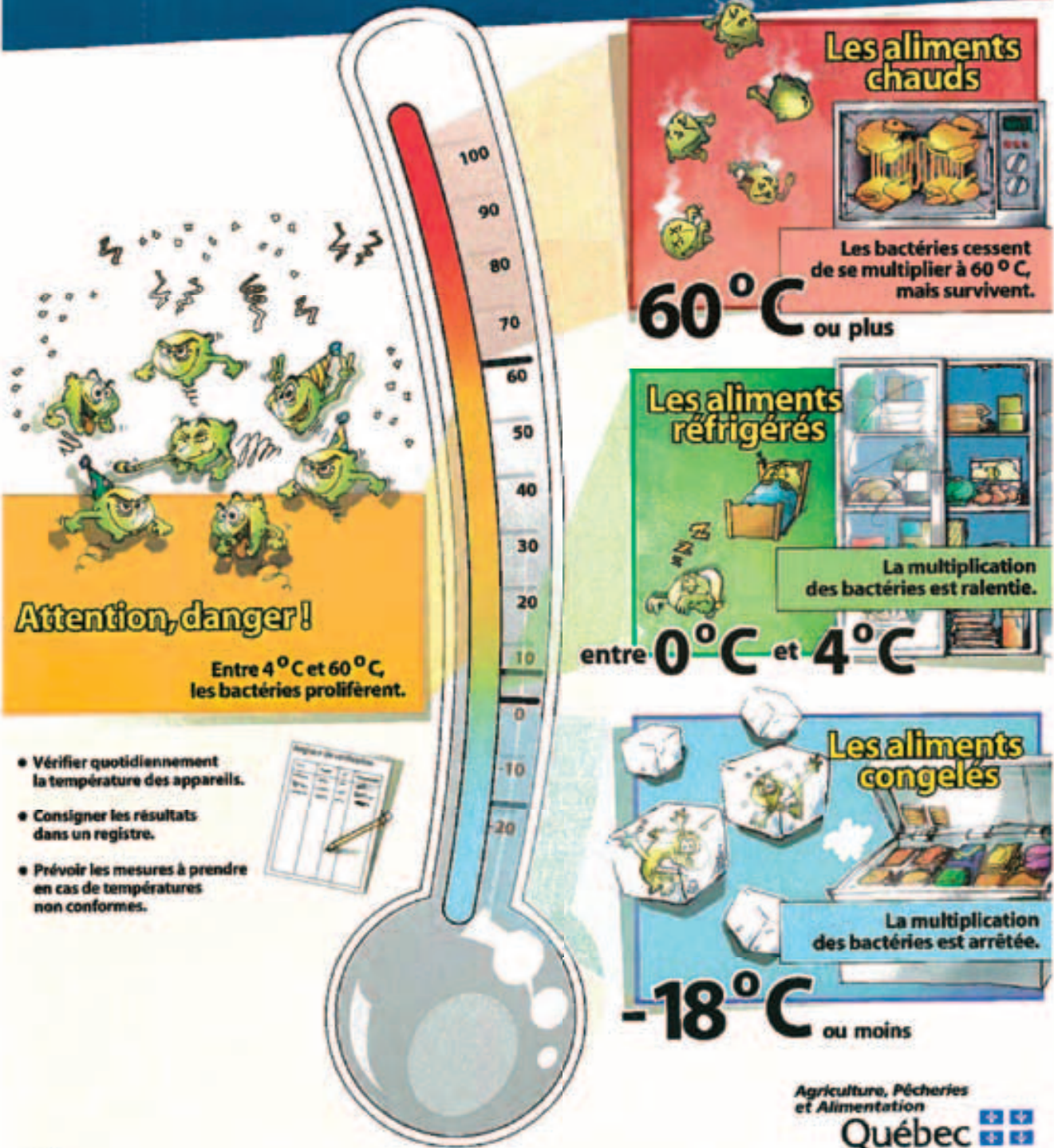


ANNEXE I ALIMENTS À NE PAS CONGELER

À NE PAS CONGELER	POURQUOI	REMARQUES
Mayonnaise	Se séparerait	Remplacez-la par de la sauce à salade
Blanc d'œufs cuits	Deviendraient durs et caoutchouteux	Les blancs d'œufs crus se congèlent bien
Crème pâtissière et garnitures à la crème	Deviendraient pâteuses, se sépareraient	
Glaçage aux blancs d'œufs	Deviendrait mousseux	Remplacez-le par du glaçage au yogourt
Crème sure ou aigre	Deviendrait liquide	Peut être mélangée dans les trempettes et tartinades
Pommes de terre dans les soupes et les ragoûts	Pourraient se décolorer et se transformer en bouillie	Les ajouter à une recette après l'avoir décongelée
Aliments frits	Perdraient leur côté croustillant	Les réchauffez dans un four à convection
Garnitures de chapelure	Deviendraient pâteuses	Les réchauffer, sans couvercle, pour leur redonner leur côté croustillant
Légumes et fruits croquants, qui ont une teneur élevée en eau (céleri, melon, laitues et tomates, par exemple)	Perdraient leur côté croustillant	Utilisez-les dans les plats cuits, où la texture importe moins
Sauces liées à la fécule	Se sépareraient	Les réchauffer en brassant bien et si nécessaire, rajouter de la fécule
Fromage frais et à pâte molle	Changeraient de texture	

(Source : adapté du livre L'ABC de la congélation « Bon à manger, bon à congeler » aux Éditions de l'Homme.)

La conservation des aliments, c'est simple !



ANNEXE 3 PRÉPARATION ET DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU CONGÉLATEUR

LÉGUMES	PRÉPARATION	DURÉE DE CONSERVATION
Aubergine	Éplucher, couper en rondelles, blanchir 3mn	12 mois
Brocoli	Laver, bien sécher	12 mois
Carottes	Éplucher, couper en bâtonnets ou en rondelles	8 mois
Chou-fleur	Séparer en petits bouquets	6 mois
Courge	Éplucher, couper en petits morceaux	6 mois
Courgettes	Éplucher, couper en morceaux ou rondelles	3 mois
Épinards	Faire blanchir 3mn, bien égoutter en les pressant	12 mois
Haricots verts	Équeuter, laver, sécher	12 mois
Petits Pois	Écosser	12 mois
La plupart légumes		12 mois
Tomates en coulis	Faire blanchir, peler, mixer	12 mois

FRUITS	PRÉPARATION	DURÉE DE CONSERVATION
Abricot	Laver, dénoyauter, couper en 2	12 mois
Cerise	Laver, équeuter, dénoyauter	12 mois
Fraise	A plat sur du papier sulfurisé	12 mois
Framboise	Comme les fraises	12 mois
Kiwi	Éplucher, couper en 2	6 mois
Poire	Éplucher, couper en 2, évidé	12 mois
Quetsche	Laver, dénoyauter, couper en 2	12 mois

POISSONS	PRÉPARATION	DURÉE DE CONSERVATION
Divers	Nettoyer, vider, préparer en darnes ou en filets	3-4 mois

VIANDES	PRÉPARATION	DURÉE DE CONSERVATION
Bœuf (Morceaux, Steaks)	Congeler à plat	12 mois
Bœuf (Rôti, Côtes)	Emballer dans du papier aluminium	12 mois
Bœuf (haché)	Congeler rapidement	6 mois
Agneau	Comme pour le bœuf	12 mois
Veau	Comme pour le bœuf	12 mois
Porc (morceaux, côtelettes)	Congeler à plat	6 mois
Porc (haché, farce)	dans des barquettes	6 mois
Porc (saucisses)	à plat dans un sachet	6 mois
Poulet cuisses	Congeler à plat	12 mois
Poulet entier	Plumer et vider	12 mois
Poulet en cube	Congeler à plat	6 mois

PRODUITS LAITIERS	PRÉPARATION	DURÉE DE CONSERVATION
Beurre	Mettre en sachet dans l'emballage d'origine	4 mois
Fromage fermenté	Mettre en sachet	3 mois
Fromage à pâte cuite	Emballer dans du film plastique en morceaux de 250gr	6 mois
Fromage râpé	Mettre dans une boîte	6 mois
Le lait	Dans son contenant	6 mois
La crème 35%	Dans son contenant	6mois

BOULANGERIE ET PÂTISSERIE	PRÉPARATION	DURÉE DE CONSERVATION
Baguettes	Dans un sachet	1 mois
Pain complet ou campagne	en tranches, dans un sachet	2 mois
Gâteaux	en part individuelles	3-4 mois
Viennoiserie	dans des sachets	2 mois
Pâtes, fonds de tarte	en bloc ou étalés	3 mois

ANNEXE 4 QUOI JETER ET QUOI GARDER EN CAS DE PANNE D'ÉLECTRICITÉ

ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS

CATÉGORIES	À CONSERVER ¹	À JETER
Produits laitiers	Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.), parmesan, fromage en tranches, fromage fondu, beurre, margarine	Lait, lait maternisé (contenant ouvert), crème, fromage à pâte molle, fromage à la crème
Fruits et légumes	Fruits et légumes frais entiers, jus de fruits pasteurisés	Jus de légumes (contenant ouvert), jus de fruits non pasteurisés, légumes cuits ou légumes crus préparés
Salades préparées	---	Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits, salades de choux
Viandes, volailles, poissons et fruits de mer	---	Tous les plats cuisinés, crus ou cuits, à base de viande, de volaille ou de poisson
Soupes et sauces	---	Toutes les soupes et les sauces faites de jus de viande, soupes en crème
Œufs	---	Œufs en coquille, œufs liquides, mets et desserts à base d'œuf (quiches, crèmes pâtisseries)
Desserts	Tartes aux fruits cuites, gâteaux, muffins, biscuits	Desserts avec crème, crèmes pâtisseries
Pâtes alimentaires	---	Pâtes cuites, sauces pour pâtes alimentaires, pâtes fraîches
Tartinades	Confitures, gelées, marmelade, tartinades sucrées, beurre d'arachide	---
Condiments	Relish, moutarde, ketchup, mayonnaise commerciale, sauce à salade, sauce BBQ, sauce à tacos, vinaigrettes commerciales olives, marinades	Mayonnaise maison, sauce tartare, raifort, sauce aux huîtres, ail dans l'huile

¹ Lorsque des aliments présentent des signes de détérioration, il est préférable de les jeter.

[illegible]