

# Conservation



## Astuces de congélation

- **Tentez de recréer le mieux possible un emballage sous vide (sans air) ;** aspirer l'air d'un sac à l'aide d'une paille.
- **Utilisez un papier d'aluminium fort** pour emballer les aliments que vous pensez garder trois semaines ou plus.
- **Utilisez des sacs de plastique spécialement conçus pour la congélation,** ou dont l'attache permettra une fermeture hermétique pour les aliments que vous voulez garder plus longtemps.
- **Évitez la pellicule plastique ordinaire :** elle perd son étanchéité lorsqu'elle est exposée au froid.

## À éviter

### Laitue

Une laitue décongelée sera fade et molle.

### Tomate, poivron et piment

Ces aliments perdront leur texture croquante. Ils peuvent être utilisés dans les mets cuisinés.

### Œufs

La coquille de l'œuf cru éclatera au congélateur. Cuit, il prendra une texture dure et caoutchouteuse. Il est possible de congeler des œufs battus.

### Mets épicés

Les assaisonnements deviennent plus ou moins épicés durant la congélation. Il est préférable d'attendre de les décongeler pour les assaisonner.

## Réfrigération

| Viandes  | Mode de conservation   | Temps de conservation   |
|--|--|---|
| <b>Gros morceau</b><br><small>Truc : Changer d'emballage tous les jours.</small> | Retirez la viande de son emballage original et l'envelopper hermétiquement, sans trop serrer.            | 2 à 3 jours   |
| <b>Viande en tranches</b>  | Placez une feuille de papier ciré entre chaque tranche et l'envelopper hermétiquement, sans trop serrer. | 2 à 3 jours   |
| <b>Viande hachée</b>   | Dans son emballage d'origine   | 1 ou 2 jours maximum  |
| <b>Viandes transformées</b><br>(saucisses, bacon, charcuteries)                  | Enveloppez dans une pellicule plastique.   | 5 à 6 jours<br>dans leur emballage d'origine<br>2 à 3 jours<br>dans une pellicule plastique |
| <b>Viandes cuites</b>  | Refroidies et emballées dans une pellicule plastique.  | 2 à 3 jours   |

# Conservation



| La volaille   | Mode de conservation   | Temps de conservation |
|---|--|-----------------------|
| <b>Cru</b><br>Truc: Changez l'emballage et l'assiette tous les jours            | Sur une assiette enveloppée lâchement d'une pellicule plastique.   | 2 à 3 jours           |
| <b>Cuite</b>  | Refroidie et couverte d'une pellicule plastique.   | 2 à 3 jours           |
| Le poisson  | Mode de conservation   | Temps de conservation |
| <b>Cru</b><br>Truc: Renouvelez l'emballage après la première journée            | Rincez à l'eau glacée et éponger, déposer dans une assiette recouverte d'une pellicule plastique .               | 1 à 2 jours           |
| <b>Cuit</b>   | Refroidi et recouvert d'une pellicule plastique.   | 2 à 3 jours           |
| <b>Fumé</b>   | Dans son emballage d'origine ou enveloppé d'une pellicule plastique.   | 3 à 5 jours           |
| Autres aliments   | Mode de conservation   | Temps de conservation |
| <b>Les fromages</b>   | Enveloppés dans 2 épaisseurs de pellicule plastique.   | 2 à 3 jours           |
| <b>Les oeufs</b>  | Les garder dans leur emballage d'origine (ils sont très sensibles aux odeurs et aux changements de température). | 2 semaines            |
| <b>Laitues</b>  | Lavées, bien essorées et déposées dans un sac de plastique fermé sans enlever l'air.                             | Jusqu'à 2 semaines    |
| <b>Légumes fleurs</b><br>(brocoli, chou-fleur)<br>Légumes racines (carottes...) | Dans un contenant hermétique, sans avoir été lavés.  | 5 jours               |
| <b>Légumes racines</b><br>(carottes...)   | Laver et bien assécher.  | 2 semaines            |
| <b>Fruits durs</b><br>(pommes, poires, agrumes)                                 | Dans un sac de plastique.  | 2 semaines            |
| <b>Fruits tendres</b><br>(fraises, bleuets...)                                  | Étendus en une seule couche sur un plateau et couverts d'un papier essuie-tout.                                  | 2 à 3 jours           |