

# CONGELER SES PRODUITS POUR MOINS GASPILLER

Conserver plus longtemps, dans des conditions optimales, vos produits bruts ou préparés pour moins de gaspillage.



## CONGÉLATION : UN PROCÉDÉ UTILE POUR LIMITER LE GASPILLAGE

La congélation souffre d'une mauvaise réputation auprès des clients. Ce n'est pas pour autant qu'il faut le bannir de vos cuisines. Utilisée conformément aux règles d'hygiène et de réglementation, la congélation présente de nombreux avantages.

Elle constitue un moyen efficace de sécuriser ses approvisionnements et de faire face à une fréquentation variable de son restaurant. Ce procédé limite le risque de rupture de stock et réduit le gaspillage alimentaire. Ainsi, si vous achetez du poisson frais pour votre plat du jour, vous n'utiliserez probablement que les filets. Pensez alors à congeler les queues.

Lorsque vous en disposez des quantités suffisantes, elles seront parfaites pour réaliser une terrine de poisson par exemple.

Par ailleurs, si les produits sont bien congelés, ils demeurent prêts à l'emploi et vous font gagner un temps considérable. En étant déjà épluchés ou déboutés, ils peuvent être intégrés directement dans tout un tas de recettes.

Enfin, lorsqu'elle est réalisée dans les règles de l'art, la congélation est un gage de qualité, tant nutritive que gustative.

### LE CONGELÉ N'EST PAS INCOMPATIBLE AVEC LE FAIT MAISON !

L'article D.121-13-1-II du Code de la consommation est clair : les produits congelés « peuvent entrer dans la composition d'un plat "fait maison" ». Un aliment correctement congelé se marie donc parfaitement avec d'autres produits frais et vous permet de réaliser des recettes gastronomiques. Nombre de chefs font appel à ce procédé qui peut même devenir indispensable à certaines préparations techniques.



## QUE POUVEZ-VOUS SURGELER SANS RISQUES ?

À condition de bien respecter les règles, presque tous les ingrédients peuvent être congelés.



### PRODUITS DE LA MER

Poissons, crustacés, etc.



### FRUITS FRAIS

Poires, pommes, abricots, etc.



### LÉGUMES FRAIS SAISONNIERS

Asperges, haricots, petits pois, etc.



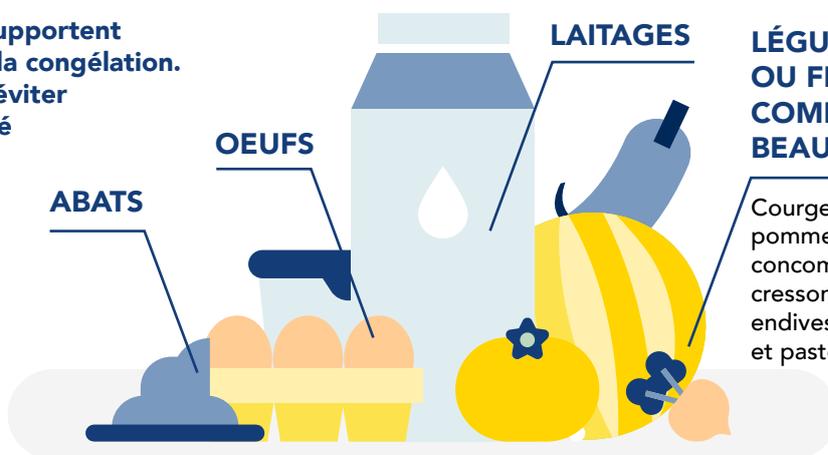
### VIANDES

Volaille, bovin, etc.



### PLATS CUISINÉS

Certains produits supportent relativement mal à la congélation. Il vaut donc mieux éviter d'utiliser ce procédé de conservation dans ce cas.



### LÉGUMES FRAIS OU FRAGILES COMPORTANT BEAUCOUP D'EAU

Courgettes, tomates, pommes de terre, laitues, concombres, choux, cressons, céleris, endives, radis, melons et pastèques)

### NOS CONSEILS

#### LÉGUMES

Pour conserver la couleur, la saveur et la texture des légumes, il est préférable de les blanchir préalablement à la congélation.

#### FRUITS

Les fruits, quant à eux, ne doivent pas être lavés mais uniquement dénoyautés. Pour les fruits rouges, pensez à les citronner pour qu'ils conservent leur éclat.

#### VIANDE

La viande et le poisson doivent être congelés lorsqu'ils sont le plus frais possible.

## LES 3 RÈGLES À RESPECTER POUR UNE SURGÉLATION OPTIMALE\*

### RÈGLE #1

### CONGELER UNIQUEMENT DES PRODUITS SAINS

Avant de réaliser le processus de congélation, vous devez vous assurer que les produits sont parfaitement sains. En effet, la congélation a un rôle de refroidissement et de conservation des aliments.

Elle ne permet pas l'assainissement des produits. En clair, elle ne tue pas les microbes éventuellement présents dans l'aliment. Par ailleurs, pour qu'un fruit ou un légume conservent toute sa valeur nutritionnelle, c'est-à-dire ses vitamines, la congélation doit être réalisée dès la récolte. Même remarque pour les poissons (ou crustacés) et les viandes qui doivent être refroidis immédiatement après la pêche ou la maturation.

\*Source SYNDIGEL

## BON À SAVOIR : SURGÉLATION ET CONGÉLATION, DEUX PROCESSUS DIFFÉRENTS

La congélation consiste à abaisser la température lentement jusqu'à 24 heures. L'eau, contenue dans les aliments, se transforme en gros cristaux de glace.

La surgélation est une technique industrielle qui consiste à refroidir rapidement et brutalement des aliments grâce à des températures allant de -30 °C à -50 °C, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne les -18 °C



## RÈGLE #2

### SAISIR PAR LE FROID LES PRODUITS À BASSE TEMPÉRATURE

Le refroidissement doit avoir lieu à très basses températures et très rapidement. Ces deux paramètres vont déterminer la qualité finale du produit. En effet, lorsque ces deux procédés sont réalisés trop lentement, de gros cristaux de glace se forment à l'intérieur du produit, altérant sa structure et favorisant alors le développement de micro-organismes. Par ailleurs, une micro-cristallisation réussie permet de préserver les tissus du produit lors de la décongélation.

## RÈGLE #3

### MAINTENIR SOUS FROID

Une fois le refroidissement rapidement réalisé, il est indispensable de maintenir les produits sous froid à température constante de -18 °C au maximum. Cela permet à l'eau présente dans l'aliment de rester en quasi-totalité congelée.

### ATTENTION !

La décongélation des produits alimentaires est elle aussi soumise à des règles d'hygiène très strictes. Ce processus inverse doit être réalisé de manière à éviter le développement de micro-organismes pathogènes ou la formation de toxines.

## LA DÉCONGÉLATION DOIT AVOIR LIEU UNIQUEMENT GRÂCE À



LA CUISSON



LA DÉCONGÉLATION EN CELLULE RÉFRIGÉRÉE



LA REMISE EN TEMPÉRATURE SANS DÉCONGÉLATION (MICRO-ONDE)