

PROLONGER LA CONSERVATION DE VOS ALIMENTS

ET DIMINUER LE GASPILLAGE



LES **Vraies**
Aubaines

Bienvenue!

Chez Les Vraies Aubaines, nous savons que la conservation des aliments est essentielle pour préserver leur fraîcheur, prolonger leur durée de vie et réduire le gaspillage alimentaire.

Il existe de nombreuses méthodes de conservation, allant de la réfrigération à la déshydratation, en passant par la mise en conserve et la congélation.

Voici un guide détaillé pour vous aider à choisir la meilleure méthode de conservation en fonction de vos besoins!



Les principales méthodes de conservation

Avant de vous présenter les principales méthodes de conservation, on vous conseille de télécharger

[Le Thermoguide fait par la MAPAQ.](#)

Celui-ci vous permettra de savoir le temps de réfrigération et de congélation des aliments.

1. Réfrigération

La réfrigération est l'une des méthodes les plus courantes de conservation des aliments. Elle ralentit la croissance des bactéries et maintient la fraîcheur des aliments périssables comme les produits laitiers, la viande, les œufs et les fruits et légumes frais. Assurez-vous que votre réfrigérateur est réglé à la bonne température (entre 0°C et 4°C) pour garantir une conservation optimale des aliments dans le réfrigérateur.

Zone du frigo	Aliments
Porte (température la plus élevée... attention !)	Sauce, condiment, marinade, confiture, beurre
Première rangée (la plus haute)	Fromages, yogourts, aliments cuits et prêts à manger
Deuxième rangée (celle du centre, température la plus basse)	Lait, boissons végétales, viandes, volailles et poissons
Tiroirs du bas	Fruits et légumes

2. congélation

La congélation est une excellente méthode pour conserver les aliments sur une longue période. Elle arrête la croissance des bactéries et maintient la qualité des aliments. Assurez-vous de congeler les aliments dans des emballages étanches à l'air pour éviter les brûlures de congélation.

Qu'est-ce qu'une brûlure de congélation?

Cette situation survient lorsque l'humidité à la surface des aliments gèle, formant des cristaux de glace qui endommagent les cellules et altèrent la texture et la qualité des aliments. Les signes de brûlure de congélation sur les aliments incluent des zones décolorées, des taches blanches ou des zones desséchées.

Nous vous conseillons fortement d'emballer vos aliments sous vide.

La conservation sous vide consiste à retirer l'air autour des aliments dans un sac ou un contenant hermétique, ce qui ralentit la croissance des bactéries. C'est une méthode efficace pour prolonger la durée de vie des aliments périssables comme la viande, le fromage et les légumes.

Si le sac est de bonne qualité, la conservation peut aller de 1 à 2 années selon l'aliment ou la viande. De plus, les arômes, et les saveurs sont conservés et même optimisés en absence de l'oxygène.

Finalement, les aliments sont protégés des effets nocifs de la congélation.



3. Mise en conserve



La mise en conserve, ou la mise en bocaux, est une méthode de conservation qui utilise la stérilisation pour préserver les aliments. Les aliments sont placés dans des bocaux en verre, puis stérilisés dans une marmite d'eau bouillante ou dans un autocuiseur. Cette méthode est idéale pour les fruits, les légumes, les confitures et les sauces.

Si vous êtes membre LVA, vous êtes invités à écouter la conférence sur le cannage dans Le Club LVA.

4. Séchage

Le séchage est une méthode ancienne de conservation des aliments qui consiste à retirer l'humidité des aliments. Les aliments séchés, comme les fruits, les légumes et les viandes, peuvent être conservés pendant de longues périodes sans réfrigération.

5. Salage

Le salage est une méthode de conservation qui utilise du sel pour préserver les aliments. Les aliments sont saupoudrés de sel ou immergés dans une saumure pour inhiber la croissance des bactéries. Le poisson, la viande et les légumes peuvent être conservés par salage.

6. Fermentation

La fermentation est une méthode de conservation qui utilise des bactéries bénéfiques pour transformer les sucres des aliments en acide lactique, ce qui préserve les aliments et leur donne une saveur acidulée. Des aliments comme le chou (pour la choucroute), les cornichons et le kéfir sont fermentés.

15 astuces pour faciliter la conservation de vos aliments

1. **Utiliser des contenants réutilisables**

Les aliments restent frais plus longtemps lorsqu'ils sont stockés dans des contenants réutilisables en plastique de qualité alimentaire ou en verre. Cette astuce simple permet de conserver différents types d'aliments en vrac tels que les céréales, les farines, les repas déshydratés, les légumineuses séchées, les épices et bien d'autres.

2. **Congelez** les restes de soupes, de bouillons et de sauces dans des bacs à glaçons pour des portions individuelles faciles à réchauffer.

3. **Placez des feuilles de papier absorbant** dans les sacs de salade pour absorber l'humidité et prolonger leur fraîcheur.

4. **Préparez les carottes** en les nettoyant, en retirant les fanes (en coupant environ 1 cm au-dessus) et en les plaçant dans un sac perforé pour permettre à l'excès d'humidité de s'échapper.

5. **Pour préserver la fraîcheur des oignons**, il est recommandé de les stocker dans un lieu frais, sec et sombre, en évitant le réfrigérateur, car l'humidité peut les altérer. De plus, veillez à ne pas les placer à proximité des pommes de terre, car cela pourrait réduire leur durée de conservation.

6. **Faites mariner** la viande avant de la congeler pour ajouter de la saveur et de la tendreté.

7. **Utilisez des sacs à congélation** pour stocker des portions individuelles de soupes et de ragoûts.

8. **Congelez les fruits trop mûrs** pour les utiliser ultérieurement dans des smoothies ou des desserts. Il suffit de les placer entiers (fraises, bleuets, framboises) ou en morceaux (pommes, poires, pêches) sur une plaque, sans qu'ils se touchent, et de les mettre au congélateur. Une fois congelés, on peut les ranger dans des sacs de congélation.

9. **Faites tremper** les légumes racines dans l'eau froide avant de les ranger au réfrigérateur pour prolonger leur fraîcheur.

15 astuces pour faciliter la conservation de vos aliments (suite)

10. **Réutiliser les restes pour créer un bouillon savoureux**

Plutôt que de jeter les restes tels que les extrémités d'oignons, de carottes, de céleris, les pieds de champignons, les gousses d'ail oubliées et les tiges d'herbes aromatiques, conservez-les dans un sac de congélation. Lorsque le sac est plein, utilisez ce mélange pour concocter un délicieux bouillon plein de saveurs.

11. **Opter pour les haricots secs en vrac**

Les haricots secs, bénéfiques sur le plan nutritionnel et polyvalent, présentent un coût moindre que leurs équivalents en conserve. Opter pour l'achat en vrac de ces légumineuses permet de diminuer considérablement les dépenses par portion, offrant ainsi une alternative économique et saine pour vos repas.

12. **Conserver le beurre à température ambiante**

Contrairement à la méthode habituelle, garder le beurre à température ambiante le rend plus malléable, facilitant ainsi son étalage sur du pain et diminuant sa consommation globale. Veillez à l'utiliser dans les jours suivant l'achat et à le conserver adéquatement, par exemple dans un beurrier français.

13. **Conserver les pommes de terre avec une pomme**

Les pommes émettent une substance naturelle qui aide à préserver la fraîcheur des pommes de terre et à prévenir leur germination. En associant une pomme aux pommes de terre, vous pouvez prolonger leur durée de conservation jusqu'à deux fois plus longtemps.

14. **Séparer les bananes des autres fruits**

L'éthylène émis par les bananes en cours de maturation accélère le processus de mûrissement des autres fruits. En les conservant à l'écart des autres produits, vous pouvez retarder leur maturation et prévenir un mûrissement trop rapide.

15. **Enroulez du film alimentaire** autour des tiges des bananes. Cela ralentit la libération de l'éthylène, agent de maturation, et permet à la banane de rester jaune pendant environ 4 jours de plus.

En conclusion,

En conclusion, la conservation des aliments est une pratique essentielle pour prolonger leur durée de vie, réduire le gaspillage alimentaire et garantir une alimentation saine et économique.

Que ce soit par la réfrigération, la congélation, la mise en conserve ou d'autres méthodes, il existe une multitude de moyens pour préserver la fraîcheur et la qualité des aliments.

En suivant les astuces et conseils présentés dans ce guide, vous pouvez non seulement maximiser la durabilité de vos provisions, mais aussi enrichir votre expérience culinaire en explorant de nouvelles façons de conserver et d'utiliser les aliments.

