

LA CONSERVATION AU CONGÉLATEUR

Un congélateur bien organisé, une anticipation assurée !

La congélation stoppe les actions chimiques et microbiologiques qui entraînent la détérioration des aliments.

En respectant les règles de base de la congélation, les valeurs nutritives, la consistance, la couleur et les saveurs des aliments seront inchangées.

Pourquoi congeler ?

- Pour conserver les aliments plus longtemps.
- Pour gagner du temps et bien s'organiser : cuisinez à l'avance et en grandes quantités pour avoir des plats toujours prêts pour vos repas hebdomadaires, faire face aux imprévus, anticiper des festivités...
- Pour économiser : achetez et conservez vos fruits et légumes de saison, viandes ou poissons, profitez des ventes promotionnelles... et consommez-les à tout moment de l'année.
- Pour varier et équilibrer votre alimentation.



Connaitre son congélateur



- *** 3 + 1 (4 étoiles) - 25°C permet de congeler à cœur les aliments frais
- *** 3 étoiles - 18°C (3 mois)
- ** 2 étoiles - 12°C (1 mois)
- * 1 étoile (1 semaine)

Pas d'étoile : aliments à consommer le jour même.

Congeler trop d'aliments en même temps peut entraîner une augmentation de la température et rallonge le délai de la congélation.

Tupperware[®]



Les viandes et les poissons

- Ôtez les parties les plus grasses et les os, pour gagner de l'espace et éviter que la viande ne s'abîme.
- Divisez-les en portions, placez-les bien séparées sur une surface rigide, faites congeler puis transférez-les dans une Boîte Igloo, couvrez et conservez. Les morceaux ne colleront pas et seront plus faciles à décongeler.

Inutile de les décongeler à l'avance pour une cuisson grill (faites préchauffer votre four bien chaud puis à chaleur moyenne pour bien cuire la viande). Salez en fin de cuisson.

Les plats préparés

- Répartissez en petites quantités ou en portions individuelles.
- Privilégiez la décongélation au réfrigérateur ou au micro-ondes* avec la fonction décongélation.

*Les Produits de la Gamme Igloo ne conviennent pas au micro-ondes.

Les pâtes (brisées, feuilletées, à pizza...), pains, crêpes, gâteaux et viennoiseries (salées ou sucrées)

- Les pâtes et viennoiseries peuvent être congelées crues ou cuites.
- Faites-les décongeler dans le four, Th 5 ou 150°C pendant 15 mn ou à température ambiante.
- Tranchez les pains avant de les congeler pour une utilisation en fonction de vos besoins.

Décongelez-les à température ambiante

- Faites vos crêpes et laissez-les refroidir. Pour les congeler, pliez-les en 2 ou 4, pour les consommer individuellement une fois décongelées.

Ne pas décongeler dans le micro-ondes, le croustillant serait perdu.

Les œufs

- Pour des omelettes, fouettez les œufs nécessaires pour une omelette avec 1 pincée du sel et congelez-les.
- Pour des gâteaux ou desserts, congelez séparément les blancs des jaunes en les fouettant avant.

Décongelez-les dans le Produit avec le Couvercle sous l'eau du robinet.

Les aliments décongelés doivent être consommés dans les 24 h d'où l'intérêt de les congeler en petites portions !

Tupperware®