



À VOS FRIGOS



## GUIDE DE CONSERVATION

### LA CONGÉLATION

Pour  
manger local  
à l'année



JOUR  
DE LA  
TERRE  
.CA



# CONGÉLATION



## LA MÉTHODE EN BREF

Technique de conservation très pratiquée à la maison, la congélation vous aide à garder vos aliments jusqu'à plusieurs mois en quelques gestes à peine. Organisation et patience restent de mise si vous ne voulez pas tomber dans les pièges méconnus de la méthode.

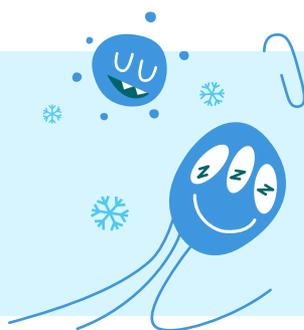


**Conservation :**  
Une semaine  
à plusieurs mois



### Comment ça fonctionne?

- L'eau dans les aliments se transforme en glace
- Le froid ralentit les réactions chimiques qui causent la dégradation des aliments
- Les bactéries dans les aliments se mettent en hibernation (elles ne meurent pas!)



## BIEN CONGELER

### Les légumes

Les légumes frais continuent de s'altérer (même congelés!) à cause des enzymes qu'ils contiennent. **Faites blanchir vos légumes** pour les inactiver et assurer une conservation d'au moins 3 mois sans altérer le goût ou la texture.

**Comment?** En cuisson vapeur quelques minutes, suivi par un bain d'eau très froide pour stopper la cuisson.



### Les fruits



Il n'est pas nécessaire de blanchir les fruits!  
Assurez-vous de les laver et de les sécher correctement.  
Coupez-les pour les disposer à plat sur une plaque au congélateur, avant de les ranger dans un emballage approprié.



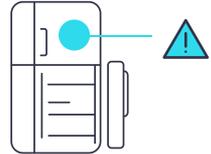


## CONSERVER LES ALIMENTS CONGELÉS

- Retirez un maximum d'air de vos sacs de congélation pour limiter les dommages aux aliments comme les brûlures de congélation.
- Utilisez des contenants étanches, moins susceptibles de laisser l'humidité s'infiltrer.
- Évitez de congeler dans l'emballage d'origine, rarement conçu pour cet usage.

### Les aliments congelés ne se gardent pas indéfiniment!

Inscrivez le contenu et la date sur votre contenant et référez-vous au **thermoguide du MAPAQ** pour connaître les temps de congélation recommandés par aliment (les patates nouvelles vous réservent une surprise!).



## DÉCONGELER LES ALIMENTS



**Pour bien décongeler, faites preuve de patience!** La décongélation à température ambiante n'est pas recommandée puisqu'elle favorise la prolifération des bactéries, qui se multiplient entre 4° et 60° C. Ne laissez pas votre contenant sur le comptoir si vous ne voulez pas prendre le risque de contaminer vos plats!



**Alors comment?** Placez vos contenants au réfrigérateur dont la température oscille entre 0° et 4° C, l'idéal pour une décongélation sécuritaire.

**Astuce!** Immergez l'aliment encore emballé dans un bol d'eau très froide et placez-le au réfrigérateur pour accélérer le processus.



**Démystifions!** La décongélation au micro-ondes peut être sécuritaire si l'aliment est cuit immédiatement.

