

## 7 CONSEILS POUR BIEN CONGELER SES ALIMENTS

ARTICLES DIVERS

[mise à jour : 08/2017]



**La congélation permet de garder ses aliments frais ou préparés. Mais il y a quelques conseils à suivre pour éviter les mauvaises surprises.**

Quoi de plus facile que de congeler ses aliments pour bien les conserver ? Il suffit d'avoir un congélateur dont la température descend **sous -18°C**.

La congélation **préserve bien le goût** des aliments et retarde la croissance des microorganismes, sans les détruire. Mais elle a deux inconvénients principaux : elle **consomme de l'énergie** tout au long de la période de stockage et elle **modifie la texture** de certains aliments.

Il existe [d'autres techniques de conservation](#). La congélation est une façon très simple pour bien conserver les aliments mais il faut suivre quelques conseils.

### **1 - Utiliser des aliments frais et qui supportent bien la congélation**

L'idéal est de congeler des **produits très frais** pour en conserver les vitamines. Plus on est rapide, mieux c'est. On évite de les laisser plusieurs jours dans le frigo avant de se décider.

On peut congeler des **fruits, légumes, viandes, poissons...** On préfère congeler des fruits et

légumes non traités, à pleine maturité et sains. La congélation est utile pour conserver les récoltes du potager. Mais on peut aussi l'utiliser pour faire le plein [de produits bio, locaux et de saison](#), que l'on voudrait consommer plus tard.

Certains produits plus originaux supportent aussi la congélation : **blancs d'œuf battus, fromage à pâte dure, jus de citron** (dans une bac à glaçons)...

On peut aussi congeler en portions une préparation que l'on cuisine en grande quantité en une fois (quiche, lasagne, sauce...). On la refroidit alors rapidement, sans la laisser traîner 3 jours au frigo.

On évite par contre de congeler des œufs dans leur coquille, des pommes de terre crues, des tartes à la crème et des légumes à consommer crus. La texture des salades, concombres, tomates... changent lors de la congélation. Il n'y a par contre aucun souci si on les destine à la cuisson.

## 2 - Préparer avant de congeler

### Les légumes

Avant de les placer au congélateur, **on lave et nettoie** les légumes. On **blanchit** la plupart d'entre eux. Ce procédé inactive les enzymes et nuit aux microorganismes. Éliminer ces sources d'altérations garantit alors une **meilleure conservation** des couleurs, saveurs et textures. Blanchir permet aussi de conserver une certaine quantité de **vitamines**, surtout si on compte conserver les légumes pendant longtemps au congélateur.

La méthode :

1. Placer maximum 500 g de légumes dans 2 litres d'eau bouillante pendant un temps court. [Test-Achats renseigne le temps nécessaire par légume.](#)
2. Immerger les légumes dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.
3. Les sécher sur un essuie ou dans l'essoreuse à salade avant de les congeler.

### Les fruits

Avant tout, **on vérifie l'état des fruits**. S'ils présentent des signes de maladies ou d'attaques de nuisibles, on préfère leur éviter la congélation. Ensuite, **on essuie les fruits sains sans les laver**. Seules les pommes doivent être blanchies.

On congèle les fruits de petit calibre entiers, les plus gros en morceaux et les fruits à noyaux **dénoyautés**. Les fruits prennent moins de place si on les congèle sous forme de compotes, coulis, marmelades, sirops...

Pour les fruits destinés à être mangés crus, il faut les sucrer pour conserver leur saveur, leur couleur et leur teneur en vitamine C. On mélange dans un plat pour enrober les fruits :

- 200 g de sucre par kilo de fruits acides ;
- 100 g de sucre suffisent par kilo de fruits sucrés.

On pense à **citronner les fruits qui noircissent** et à sucrer les fruits rouges (fraises, framboises, groseilles...). Ils se gardent alors mieux et on sucre moins la préparation finale.

## Les herbes

On sèche bien avant de **hacher** et congeler les herbes comme le basilic, l'estragon, le thym...

On peut ensuite les placer **dans un bac à glaçons** pour faciliter leur dosage à la sortie du congélateur. On peut aussi **les incorporer à du beurre** pour en faire des beurres aromatisés, que l'on congèle.

## Viande et poisson

On congèle la viande et le poisson de bonne qualité **les plus frais possible**. On dégraisse la viande. On vide et nettoie les poissons. On respecte aussi les dates de péremption.

On veille à séparer chaque morceau dans des contenants différents. Par exemple : un pour le haché, un pour le steak et un pour les carbonades.

## Plats préparés

La congélation est très utile pour **conserver en portions** un plat préparé en grande quantité. Après la cuisson, on attend que les plats soient froids, sans dépasser deux heures de temps. On évite par contre de congeler des restes de repas de la veille ou plus.

## 3 - Préférer les petites portions

On congèle des petites portions. **Le froid les saisit plus vite**, ce qui évite de réchauffer la température du congélateur. Ce qui pourrait se produire si on introduit trop d'aliments tempérés en une fois.

Les petites portions sont aussi plus simples à prélever au moment de cuisiner.

## 4 - Choisir les bons contenants

Les contenants sont importants pour la congélation. On les préfère **lavables et réutilisables** [pour réduire ses déchets](#).

Sachets plastiques, boîtes ou bocal en verre... doivent être fermés hermétiquement. On évite ainsi que l'air froid déshydrate et oxyde les aliments. On veille aussi à ce que l'emballage contiennent le moins d'air possible. Une bonne solution est d'utiliser des sachets sous vide.

Les liquides gonflent lors de la congélation. **Pour éviter aux contenants en verre d'éclater** sous la pression, on les choisit plus grands que leur contenu alimentaire : on laisse un espace de 3 cm vide sous le couvercle des bocaux.

Pour éviter que les fruits et légumes s'agglutinent pendant la congélation, on les étale sur une plaque garnie d'un papier de cuisson en laissant de l'espace entre chaque pièce. On place au congélateur. Une fois pris, il ne reste qu'à les transférer dans leur contenant final.

## 5 - Étiqueter

Quand on place les aliments au congélateur, on pense à étiqueter les contenants. On indique :

- **le contenu** car certains aliments sont difficiles à reconnaître une fois congelés ;
- **le nombre de portions** comprises dans le contenant ;
- **la date** de mise au congélateur.

Cela permet de reconnaître les aliments congelés et de les consommer par ordre chronologique. Ils **se conservent de quelques mois** (3 mois pour le saumon) **à un an** (pour les légumes).

## 6 - Bien décongeler

La décongélation suit des règles toutes simples. On décongèle les aliments **lentement** dans un plat au **frigo**, au four à **micro-ondes** ou dans de l'eau froide. On s'abstient de décongeler à température ambiante pour éviter aux bactéries de proliférer.

Plusieurs aliments peuvent se cuisiner congelés :

- On peut cuire les légumes et la viande encore congelés, à feu doux avec un peu de matière grasse et un filet d'eau ;
- On utilise les fruits congelés dans des tartes, gâteaux, crumbles, clafoutis, confitures, glaces... ;
- On peut réchauffer les plats préparés encore congelés au four.

Quand on décongèle un produit, on l'utilise toujours dans les 24 heures.

## 7 - Éviter de recongeler

La congélation ralentit les bactéries sans les stopper. Elle fait aussi éclater les parois des cellules de l'aliment. Quand on décongèle, de l'eau se mélange avec le liquide provenant de l'intérieur des cellules. Tout ça forme un milieu très propice pour les microorganismes qui peuvent alors proliférer. Un aliment décongelé puis recongelé contient donc un **plus grand nombre de bactéries**, ce qui augmente le risque d'intoxication alimentaire.

Recongeler un aliment altère aussi son goût et sa texture. Mais on peut très bien recongeler un aliment qui a été cuisiné et cuit entre-temps.

## Sources et pour en savoir plus :

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#), notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (lacto-fermentation, conservation au vinaigre, au sucre, à l'alcool, à l'huile, congélation...)
- La fiche « Congeler sans souci » de Test-achats, mars 2016.
- La fiche « [Les règles de congélation et de la décongélation](#) » d'UFC-que choisir
- [Bulletin de l'AFSCA n°52](#), septembre 2015
- Le traité de la conservation aux éditions France loisirs, 2012

## Liens

[1] <mailto:amelchior@ecoconso.be>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-local>

[5] <https://www.test-achats.be/guidespratiques/Storage/vos-conserves-et-surgeles-maison/conserves-fr.pdf>

[6] <http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet>

[7] <https://www.quechoisir.org/conseils-congelateur-les-regles-de-la-congelation-et-de-la-decongelation-n11069/>

[8] <http://www.afsca.be/viepratique/conservationaliments/recongeler/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

