

Congeler en petits paquets



Placer un sachet de congélation dans un récipient rectangulaire résistant au gel (p. 7), remplir d'aliments cuits, réduits en purée (p. ex. soupe, purée de fruit), chasser l'air. Fermer le sachet, congeler. Sortir le sachet du récipient env. 3 heures après. L'aliment congelé a alors une forme de cube, plus facile à empiler (gain de place). **Attention:** un aliment qui contient du liquide se dilate en gelant; ne remplir le récipient que jusqu'à 2 cm du bord.



Pour les restes de bouillon, de fond, de court-bouillon ou de soupe, remplir des petits moules ou une plaque à muffins jusqu'à 1 cm du bord, congeler. Démouler le liquide congelé, l'emballer en sachet de congélation, congeler. **Conservation:** env. 3 mois.



Avant l'emballage, noter sur le sachet le contenu, la date et le poids, ainsi que le nombre de portions. **Remarque:** utiliser un feutre indélébile ou un stylo-bille. Mettre l'aliment à congeler dans le sachet, chasser l'air, fermer. Des petits paquets plats, rectangulaires se congèlent plus vite, prennent moins de place et se décongèlent plus vite. En outre, emballés de façon compacte, ils permettent d'éviter les brûlures de congélation.



Remarque: ne jamais utiliser le poisson ou la viande encore congelés ou légèrement dégelés, mais décongeler complètement et lentement. Poser sur une assiette, couvrir et laisser décongeler durant la nuit au réfrigérateur. Lorsque le temps presse, décongeler au four à micro-ondes (voir p. 8, photo du bas).

Congeler séparément



Avec des aliments congelés séparément, il est plus facile de faire des portions et évent. de les décongeler à la pièce ou par portions. En outre, les aliments ne se collent pas à la décongélation et gardent leur forme.

Répartir les aliments à congeler sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, congeler.



Avant l'emballage, noter sur le sachet ou le récipient en plastique le contenu, la date et le poids, ainsi que le nombre de portions.

Remarque: utiliser un feutre indélébile ou un stylo-bille.



Mettre les aliments congelés dans les sachets ou les récipients annotés, emballer le plus hermétiquement possible, remettre sans attendre au congélateur.

Convient pour: pâtisseries d'apéritif, baies, fruits coupés en deux, légumes, escalopes, steaks et pâtes (p. ex. gnocchi, ravioli).



Remarque: utiliser les fruits et les légumes encore congelés ou légèrement dégelés (p. ex. pour une tarte, pour étuver); ils gardent ainsi mieux leur forme.

Suggestion: pour les tartes faites avec des fruits congelés, parsemer le fond de noisettes ou d'amandes moulues; le fond sera ainsi croustillant.

Congeler des produits protéinés

Produits laitiers

Beurre, dans l'emballage d'origine et **fromage** (à pâte molle ou mi-dure ou à raclette, en morceau ou coupé; à pâte dure, râpé; mozzarella, dans l'emballage d'origine; mélanges de fondue ou fromage râpé, dans le sachet).

Conservation: env. 6 mois.

Lait (pasteurisé) et **séré**, dans l'emballage d'origine.

Conservation: env. 3 mois.

Crème* dans l'emballage d'origine (pas de bocal). **Conservation:** env. 1 mois.

* N'utiliser la crème dégelée que pour cuire (aussi au four); on ne peut plus la fouetter sauf dans un siphon à crème.

Œufs

Les œufs durs ne conviennent pas. œufs crus: on peut congeler le jaune, légèrement battu avec une pincée de sel, et le blanc, légèrement battu sans sel. Après décongélation, on ne peut plus battre les blancs en neige.

Conservation: env. 3 mois.

Poissons

Poisson entier: congeler «prêt à cuire»; précongéler les filets séparément.

Conservation: 2 à 3 mois.

Glacer les poissons entiers: congeler 2 à 3 heures séparément, plonger dans de l'eau froide, remettre env. 1 heure au congélateur. La fine couche de glace protège de la dessiccation (photo de gauche). Emballer en sachet de congélation, congeler.

Viande

Emballer les morceaux de viande par portions en sachets de congélation. Congeler les steaks hachés d'abord env. 1 heure séparément (p. 2). Toujours décongeler la viande au réfrigérateur (12 à 24 heures). Ne jamais rôtir la viande congelée (même en partie).

Conservation:

Bœuf/veau/agneau/gibier (sans os): env. 6 mois.

Volaille (sans os ni peau): env. 5 mois.

Volaille (avec os et peau), *viande hachée, paupiettes, porc, gibier* (avec os), *saucisses*, emballés sous vide ou en boîtes de congélation: env. 3 mois.

Brûlure de congélation

Il s'agit de plaques sèches sur les aliments congelés, dues le plus souvent à des emballages non étanches. L'emballage doit donc être le plus hermétique possible.

Tous les aliments peuvent être touchés. Cela arrive toutefois souvent avec la viande, car elle contient beaucoup de liquide.

Le produit concerné n'est pas forcément gâté, mais il est en général im-mangeable, car il perd des substances gustatives et des nutriments. Souvent, il suffit d'enlever les plaques en question, de couleur gris-brun.



Congeler des fruits

Laver des fruits sains et mûrs, bien les égoutter (pour éviter les cristaux de glace) et les congeler. Les fruits à chair ferme conviennent bien.

Conservation (sauf autre précision): 6 à 10 mois.

Baies

Congeler mûres, framboises, groseilles ou myrtilles séparément (photo du bas et voir p. 2) et les mettre ensuite en sachets.

Fraises: ne congeler qu'en coulis.

Coulis de baies: mélanger 1 kg de baies, 75 g de sucre et 1 c. à soupe de jus de citron, réduire en purée par portions.

Conservation: env. 8 mois.

Idéal avec: panna cotta, glaces, desserts.

Suggestion: mettre un sachet dans une boîte de congélation (voir p. 1) et ne remplir qu'aux trois quarts, car la purée se dilate en gelant (photo à droite).

Fruits à noyau

Couper quetsches ou abricots en deux, dénoyauter, précongeler séparément, mettre en sachet, congeler.

Mirabelles: ne congeler qu'en purée (coulis; cf. ci-dessus).

Cerises: précongeler séparément, avec ou sans noyau, mettre en sachet, congeler.

Suggestion: les dénoyauter légèrement dégelées (perdent moins de jus).

Fruits à pépins

Congeler ceux-ci en compote ou purée. Remplir par portions des boîtes de congélation. Pour la purée de pomme, remplir jusqu'à env. 1½ cm du bord, car elle se dilate en gelant.

Conservation: env. 12 mois.

Fruits exotiques

Ils ne se prêtent pas à la congélation.

Kaki, kiwi (photo à droite) et bananes: ne congeler qu'en purée (ci-dessus).

Fruits à coque

Congeler noix, noisettes, noix de coco et amandes entières ou râpées, en petits paquets. Ouvertes, les mettre en sachet de congélation. Laver les marrons, inciser sur le côté bombé, blanchir env. 3 min (voir p. 6), bien égoutter et congeler séparément sur une plaque. Mettre en sachets et congeler. Congeler sans l'écorce: peler les marrons blanchis encore chauds, les faire refroidir dans de l'eau froide, précongeler séparément, mettre en sachets, congeler.

Conservation: env. 1 an.

Suggestion

Disposer les fruits sur une plaque (Ø env. 28 cm) comme pour une tarte, précongeler. Mettre en sachets de congélation, congeler.

Important: utiliser les fruits encore congelés ou légèrement dégelés (p. ex. pour une tarte); ils gardent ainsi mieux leur forme.



Congeler des légumes sans les blanchir

On peut congeler certaines sortes de légumes sans les blanchir:

Chou chinois

Laver, bien égoutter, couper en lanières d'env. 1 cm.

Conservation: env. 6 mois. Utilisation: sans décongeler, pour sauter en remuant.

Poivrons

Laver, éponger avec du papier absorbant; les congeler entiers, coupés en deux ou taillés en morceaux.

Conservation: env. 12 mois.

Carottes

Peler, couper en rondelles ou en bâtonnets.

Conservation: env. 10 mois.

Tomates et courgettes

Laver, éponger avec du papier absorbant; les congeler entières ou en morceaux. Utilisation: sans décongeler, pour cuire.

Conservation: env. 6 mois.

Pesto

Les sauces pestos se prêtent aussi à la congélation.

Suggestion: ajouter un peu de persil haché; la couleur reste ainsi plus belle.

Conservation: env. 3 mois.

Suggestions

- Mélange de légumes: couper carottes, poireau, poivrons, chou chinois, topinambour, céleri-branche et oignons de printemps en petits dés ou en fines lanières. Emballer par portions en sachet de congélation, congeler. Conservation: env. 8 mois. Utiliser sans décongeler, comme légumes à soupe ou à sauce.
- Pour les plats asiatiques, on peut trouver des mélanges de légumes-herbes-épices en paquets. Mais on n'en utilise souvent qu'une partie. Piments, galanga, gingembre, feuilles de limettier kaffir, poivre vert et citronnelle peuvent être congelés.
- Précongeler la rhubarbe en morceaux séparés (p. 2), mettre en sachets, congeler. Utiliser sans décongeler pour une tarte.
- Congeler la courge en purée ou en soupe (sans crème) par portions.

Important: utiliser les légumes encore congelés ou légèrement dégelés (p. ex. pour une tarte, pour étuver); ils gardent ainsi mieux leur forme.



Congeler des légumes blanchis

Tout légume contient des enzymes et des levures qui peuvent rester actives malgré des températures très basses. Les changements indésirables de couleur, de goût et d'odeur ainsi que la dégradation des vitamines sont le signe de leur activité. Blanchir les légumes permet de désactiver les enzymes et levures, car celles-ci ne résistent pas à la chaleur. Ce traitement conserve la qualité des légumes et renforce la couleur des pigments verts (chlorophylle). C'est pourquoi les haricots congelés sont plus verts que les frais.

Comment blanchir

1. Porter à ébullition 2 litres d'eau dans une grande casserole à couvert.
2. Pour des légumes clairs (fenouil, chou-pomme, chou-fleur, aubergines, céleri), ajouter un peu de jus de citron.
3. Blanchir les légumes parés par portions d'env. 500 g, sans saler.
4. Le temps de blanchiment est de 1 à 3 min.
5. Sortir les légumes à l'écumoire (photo à droite), les faire tout de suite refroidir dans de l'eau glacée (photo du bas). Le refroidissement actif doit être le plus court possible, mais il est important que les aliments soient vraiment froids.
6. Retirer, bien égoutter, poser sur un linge, éponger avec du papier absorbant (empêche la formation ultérieure de cristaux de glace).
7. Avant de mettre une nouvelle portion dans l'eau, faire à nouveau bouillir celle-ci.
8. Noter sur le sachet la date, le contenu, le poids, ainsi que le nombre de portions.
9. Emballer hermétiquement les légumes refroidis et secs en sachets de congélation, congeler.

Conservation: env. 8 mois.

Important: utiliser les légumes encore congelés ou légèrement dégelés (p. ex. pour une tarte, pour étuver); ils gardent ainsi mieux leur forme. Pour les légumes blanchis, le temps de cuisson se réduit en moyenne d'un tiers.

Suggestion

Si l'on souhaite blanchir différentes sortes de légumes l'une après l'autre, commencer par la plus claire.



Emballer

La qualité des aliments congelés dépend de l'emballage. Celui-ci protège en effet l'aliment de la perte d'arôme, de la transmission de goûts et de la dessiccation. En outre, l'utilisation de matériel d'emballage adéquat permet d'utiliser la place du congélateur de façon optimale et facilite le contrôle des stocks. Ce matériel est par conséquent soumis à des exigences très élevées. Il doit convenir aux aliments, résister au froid, être inodore, étanche, imperméable à l'air, résistant aux acides et aux graisses et bien entendu solide.

Boîtes et autres récipients

Préférer les boîtes de congélation rectangulaires empilables, avec des couvercles fermant bien. Les récipients plastiques mous, souples, supportent des températures plus basses que ceux en plastique dur (des fissures peuvent se former). Des récipients spéciaux, allant au congélateur et au micro-ondes facilitent le traitement des aliments.

Les bacs à glaçons conviennent pour les herbes (p.ex. origan, persil). Couper les herbes finement, remplir les compartiments du bac en pressant, couvrir d'un peu d'eau, congeler. Démouler du bac après 1 jour, mettre en sachets de congélation.

Conservation: env. 6 mois.

Sachets

Les sachets de conservation sont en général trop perméables. Mieux vaut utiliser des sachets spéciaux de congélation; il en existe en différentes tailles. Plus les paquets sont plats et petits, plus vite ils sont congelés et plus il est facile de les empiler. Pour éviter une brûlure de congélation, chasser l'air du sachet avant de le fermer.

Film et feuille d'aluminium

Le film alimentaire ne convient pas pour la congélation. La feuille d'aluminium est parfaite pour emballer des aliments aux formes irrégulières (p.ex. gros morceaux de viande, gâteaux, volailles, poissons).

Suggestions

- En 24 heures, congeler au max. 7 kg de marchandise fraîche pour un volume utile de 110 litres.
- La mise sous vide d'un aliment congelé a un effet positif sur sa qualité.

Réemballage des produits congelés entamés

Si l'on n'utilise qu'une partie d'une portion congelée (p.ex. petits pois), il faut bien réemballer le reste et le remettre tout de suite au congélateur. Ou bien: sortir le reste de l'emballage original, découper les informations utiles, les coller sur le sachet de congélation, remplir et remettre tout de suite au congélateur.



Décongeler

Après congélation, un aliment a pratiquement la qualité, l'arôme et l'apparence d'un produit frais. Certains aliments (légumes, herbes, fruits, etc.) sont à utiliser encore congelés ou légèrement dégelés. Ainsi, ils gardent aussi mieux leur valeur nutritive.

Remarque: ces aliments nécessitent un temps de cuisson plus long. (Exception: les légumes blanchis, voir p. 5).

Décongeler au réfrigérateur

Pour des raisons d'hygiène, décongeler à couvert les produits protéinés (p. ex. jaunes et blancs d'œuf, poisson, viande, fromage, produits laitiers) ainsi que les pâtes au réfrigérateur (photo à droite). Ne pas laisser un aliment baigner dans son propre jus; jeter celui-ci. Une grande quantité de jus lorsqu'on décongèle de la viande est le signe d'une congélation trop lente ou de variations de température dans le congélateur. Il est possible que l'aliment en question ait dégelé en partie ou complètement.

Décongeler au micro-ondes

Chaque four à micro-ondes a ses particularités. Etudier le mode d'emploi du fabricant et enclencher la fonction de décongélation automatique. Mettre l'aliment congelé dans un récipient supportant le micro-ondes (pas de métal!), couvrir (empêche la dessiccation, photo du bas). Les sachets et boîtes de congélation conviennent pour la décongélation mais pas pour être chauffés. Tourner 1 ou 2 fois pendant le processus de décongélation; la chaleur se répartit mieux. Une fois le temps écoulé, laisser l'aliment reposer encore un instant dans l'appareil (équilibre de la température).

Décongeler au four ou au four à vapeur

Les nouveaux fours et fours à vapeur disposent d'une fonction de décongélation automatique avec différents niveaux. Tenir compte du mode d'emploi du fabricant.

Ne pas recongeler les aliments décongelés (partiellement ou non)!

Exception: si un aliment est cuit après décongélation, on peut le congeler une seconde fois sous forme de mets.



Congeler des mets cuits

Pain et tresse

Préparer et cuire le pain ou la tresse selon la recette. Sortir du four env. 10 min avant la fin du temps de cuisson, laisser tiédir un peu, mettre encore tiède dans un sachet de congélation annoté, bien fermer, laisser refroidir, congeler.

Conservation: env. 1 mois. Décongeler 15 à 20 min. Cuire env. 10 min au four préchauffé à 200 °C, laisser refroidir env. 1 heure sur une grille.

Cakes et gâteaux

Une fois refroidis, les emballer en sachet de congélation, annoter, congeler.

Conservation: 2 à 3 mois. Décongeler dans le sachet env. 1/2 jour.

Remarques: cakes et gâteaux avec garniture ou glaçage ne se prêtent pas à la congélation. Ne les glacer ou les décorer qu'après décongélation.

Biscuits

Bien emballées, les pâtes se conservent 4 à 6 semaines au congélateur. Décongeler durant la nuit au réfrigérateur.

Bien emballés après cuisson, tous les biscuits, sauf les macarons, peuvent être congelés; séparer ceux au beurre avec du papier à pâtisserie (photo du bas).

Conservation: 1 à 2 mois; ceux au beurre, 3 à 4 semaines. Poser les biscuits sur une assiette, laisser décongeler env. 30 min à température ambiante.

Remarque: ne glacer ou décorer les biscuits qu'après décongélation.

Pâtes

Les congeler crues, en bloc ou abaisées, emballées hermétiquement.

Conservation: env. 1 mois. Décongeler durant la nuit au réfrigérateur, sortir env. 15 min avant l'emploi.

Omelettes

Enrouler les omelettes cuites dans une feuille d'aluminium.

Conservation: env. 2 mois.

Lasagnes

Préparer selon la recette, couvrir d'une feuille d'aluminium.

Conservation: env. 3 mois. Décongeler les lasagnes durant la nuit au réfrigérateur, glisser au four froid. Cuire env. 45 min à 200 °C.

Sauce tomate, sauce aux légumes

Conservation: env. 6 mois. Décongeler au réfrigérateur avant l'emploi.

Champignons

Crus: les champignons à chair ferme (p. ex. champignons de Paris, chanterelles, bolets bays) peuvent être congelés crus, en lamelles. Congeler les bolets entiers; ils gardent mieux leur arôme. Décongeler les bolets, les couper en lamelles.

Cuits: préparer les champignons selon la recette. Remarque: les chanterelles peuvent devenir coriaces et amères; ne les rôtir que peu de temps. Refroidir le plat rapidement, c.-à-d. dans un bain d'eau froide (photo à droite), emballer, congeler.

Conservation: env. 6 mois.

Ratatouille

Préparer selon la recette, puis laisser refroidir, emballer en boîtes de congélation, congeler.

Conservation: env. 8 mois.

Pâtes fraîches farcies

Précongeler séparément env. 2 heures (voir p. 2). Mettre par portions en sachets de congélation, congeler.

Conservation: env. 2 mois. Verser les pâtes congelées directement dans l'eau salée bouillante, la cuisson s'allonge d'env. 2 min.

Gnocchi, knöpfli et spätzli

Congeler séparément les pâtes cuites, égouttées et refroidies sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie ou de film alimentaire (cf. p.). Emballer en boîte ou sachet de congélation, congeler.

Conservation: env. 3 mois. Mettre les pâtes congelées dans de l'eau salée frémissante, pocher jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface ou les passer rapidement dans un peu de beurre chaud.

Tiramisu et mousse chocolat

Conservation: env. 1 mois. Décongeler 3 à 4 heures au réfrigérateur avant de servir. Ne pas conserver de restes.

Crèmes glacées aux fruits et sorbets

Conservation: env. 1 mois. Mettre au réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

Parfaits

Conservation: env. 1 mois. Mettre au réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

Desserts crème-gélatine

(p. ex. tourte au séré)

Conservation: env. 1 mois.



Suggestions

– Utiliser les matières grasses avec modération (elles raccourcissent le délai d'entreposage des mets cuits). Beurre, huile d'arachide et huile d'olive conviennent bien.

– Les sauces liées se prêtent moins bien à la congélation. Il faut donc préparer les plats selon la recette, mais sans les cuire complètement, car la cuisson continue dès qu'on les réchauffe. Renoncer à la liaison des sauces. Laisser refroidir le mets, congeler. Une fois décongelé, porter à ébullition et, seulement alors, lier (p. ex. avec de la crème, du beurre manié, de la Maïzena express).

Remarques:

– Par la congélation, les épices peuvent perdre en intensité.

– N'ajouter les herbes aromatiques qu'au moment de réchauffer le mets.

– Rectifier évent. l'assaisonnement avant de servir.

Refroidir les mets au bain-marie

Avant de congeler les mets, les faire refroidir le plus vite possible. Placer la casserole dans un bain d'eau froide, ajouter évent. des glaçons dans l'eau (photo voir ci-dessus).