



LA CONGÉLATION



C'est connu, la congélation **permet de faire des économies**, de ne jamais être prise au dépourvu et d'être organisée. On peut faire des achats en vrac ou en plus grande quantité et congeler pour utilisation ultérieure. L'achat de viande en spécial, et sa congélation dans des contenants Garde-gèle, permet vraiment une économie substantielle. On ne devrait pas congeler les emballages avec du styromousse qui est un isolant.

Les **contenants garde-gèle** aident à garder la valeur nutritive des aliments et minimiser les brulures qui peuvent être causée par la congélation. La valeur nutritive des légumes congelés est équivalente à celle des légumes frais. Faites des provisions afin d'éviter les légumes en conserves qui eux laissent parfois à désirer.

Caractéristiques des contenants Garde-gèle

- Les contenants sont fabriqués avec un matériel qui résiste à des températures allant jusqu'à - 20°C
- Les contenants sont empilables et modulaires afin de maximiser la gestion de l'espace du frigo et du congélateur.
- Ils sont transparents, donc on peut voir les aliments qui se trouvent à l'intérieur.
- Les languettes en coin permettent de retirer facilement les couvercles.
- Un repère gravé avec un flocon de neige sur la base montre la ligne de remplissage maximum pour laisser de l'espace entre le couvercle et les aliments et permettre l'expansion du contenu une fois congelé.
- Plusieurs formats disponibles
- Les coins ronds et la base surélevée permettent une bonne circulation de l'air, donc les aliments congèlent et décongèlent plus rapidement.
- Contenants flexibles qui permettent de démouler facilement les aliments.
- Lorsque les contenants ne sont pas utilisés ils s'empilent l'un dans l'autre.
- Évite de perdre de la nourriture = économie d'argent

Quelques petits conseils

- Un **congélateur mieux organisé permet une congélation plus rapide** et diminue les pertes d'énergie. Il est recommandé de placer vos contenants vides au frigo ou au congélateur avant d'y déposer des aliments destinés à la congélation. Le refroidissement des aliments se fera plus rapidement et le développement des bactéries sera minimisé. De plus, vos armoires ne seront pas encombrées de plats vides en attente, car leur place sera réservée au congélateur. On peut également utiliser la porte pour congeler des aliments moins fragiles aux variations de température dans de petits contenants. (ex : fines herbes, noix, pacanes, pesto, pâte de tomates, beurres aromatisés, compotes, purées, oeufs légèrement battus, etc.)

- Prévoyez vos besoins avant de tout acheter pour congeler, soyez réaliste.
- Faites des mélanges en fonction des habitudes de consommation de votre famille. Congelez en portions prêtes à employer (ex : 1 tasse de petits fruits congelés pour les muffins, 1 tasse de légumes mélangés pour la soupe, 2 tasses de base de bouillon pour une soupe, etc.)
- Quand vous congeler le bœuf haché faites un trou dans le centre. Il va décongeler à la fois de l'intérieur et de l'extérieur en même temps, réduisant ainsi le temps dans la zone de danger.
- Utilisez les bacs à glaçons afin de congeler des blocs de fines herbes fraîches ou pour faire un peu de fantaisie en mettant le zeste d'un fruit dans le glaçon.
- Achetez les fruits de la saison (ex : les baies sauvages) et congeler-les pour faire des smoothies ou pour faire vos tartes quand arrive le temps des fêtes.
- Utilisez du papier ciré en double épaisseur afin de séparer vos morceaux de viande plus facilement.
- Utilisez les **Garde-hamburgers** afin de congeler des boulettes de viandes hachées séparément, ou encore pour préparer des minis-pizza, à l'avance, pour toute la famille.

Trucs pour la congélation

- Apposez une étiquette Tupperware® à tous vos aliments congelés en indiquant le contenu et la date de congélation.
- Il est primordial de refroidir les aliments avant de les congeler. Des bactéries peuvent se former dans des aliments cuits qui sont toujours chauds. Vous pouvez refroidir rapidement une grande quantité d'aliments à la température ambiante en les plaçant dans un évier ou un grand bol rempli de glace. Remuez de temps en temps afin que la température soit uniforme.
- Laissez dégeler vos aliments congelés au réfrigérateur dans leur contenant scellé. Des bactéries peuvent se former dans des aliments dégelés à température ambiante.

Trucs pour les aliments congelés

- Pour **râper facilement du fromage très mou**, congeler-le pendant 30 minutes. Il se râpera ensuite comme un charme!
- Pour **conserver du bacon**, faites des roulades individuelles avec les tranches et les congeler. Lorsque l'on en a besoin, on dégèle la quantité voulue. On peut

- même faire cuire toutes les tranches à l'avance et les congeler; on n'aura qu'à les placer au four micro-ondes quelques secondes avant de les déguster.
- Congelez des **zestes de citron et d'orange** pour ajouter de la saveur à vos desserts.
 - Vous pouvez **désosser une poitrine de poulet** plus facilement lorsqu'elle est congelée légèrement.
 - **Enlevez la peau des cuisses de poulet** lorsqu'elles sont mi-gelées. La peau s'enlèvera facilement, comme une pelure de banane.
 - Afin de garder la **forme originale de vos framboises**, faites-les congeler sur une tôle à pâtisserie une heure avant de les placer dans un **Garde-gèle**.
 - Congeler du **mozzarella râpé** constitue une excellente alternative pour une pizza faite sur le pouce. Saupoudrez de féculé de maïs pour éviter que le fromage ne s'agglomère en bloc.
 - Les **guimauves** demeureront plus fraîches et elles seront plus faciles à couper lorsqu'elles sont congelées.
 - Vous devez empêcher le mûrissement de tous les légumes à l'exception des oignons et des poivrons avant de les faire congeler. Consultez le guide de congélation afin de connaître le temps de **blanchiment de vos légumes**.
 - Congelez le **yogourt** pour un dessert prêt à servir. Ajoutez des noix ou des fruits hachés et conservez dans un garde-gèle. Coupez en tranches pour le servir.
 - Vous pouvez congeler du **chou** si vous l'utilisez pour préparer des choux farcis. Retirez le cœur du chou, puis lavez et séchez avant de le congeler. Les feuilles pourront être retirées facilement du chou lorsqu'il est dégelé.
 - Pour un **poisson plus juteux**, évitez de le dégeler complètement avant de le cuire.
 - Si vous ne faites pas cuire vos **tartes** avant de les congeler, elles auront une croûte plus croustillante et un goût plus frais. Ajoutez 10 à 20 minutes au temps de cuisson.
 - Préparez votre **marinade**, déposez là dans vos contenants et y placer vos viandes, puis congelez. Ainsi, elles vont congeler et décongeler en marinant; cela économise du temps.
 - Conservés au congélateur, **l'ail et le gingembre** restent frais plus longtemps. Hachez-les encore gelés pour plus de facilité.
 - Faites des **réserves d'herbes fraîches** pour toujours en avoir sous la main. Hachez-les simplement avant de les congeler dans des **minis Garde-gèle** ou les **bacs à glaçons Garde-gèle**.
 - Pour conserver un **surplus de bananes**, épluchez-les, coupez-les en deux, enfiler-les sur un bâton de « Popsicle » et congelez-les. Les enfants se régaleront de cette collation sucrée et nutritive.
 - Pour **couper des oignons sans pleurer**, si vous ne possédez pas le **Hachoir Gagne-temps!**, mettez-les d'abord une dizaine de minutes au congélateur.
 - Les **surplus de pâte de tomates** finissent souvent à la poubelle. Congelez-les plutôt dans un mini contenant **Garde-gèle**.

Aliments qui ne doivent pas être congelés

- **Des feuilles de laitues et des légumes crus** devant être utilisés dans des salades. Ils perdent leur aspect croquant.
- **Les champignons crus ou cuits.** Un champignon ne congèle pas, donc si vous le congélez avec une sauce les champignons vont moisir et des bactéries peuvent se former dans votre sauce.
- **Des œufs à la coque.** L'œuf peut se dilater et casser la coquille
- **Des blancs d'œufs cuits durs.** Ils deviennent caoutchouteux.
- **Des pommes de terre.** Seules les pommes de terre en purée peuvent être congelées sans difficulté. Les pommes de terre bouillies deviennent trop dures, car tout le liquide s'échappe au fond du contenant.
- **De la volaille farcie** peut produire des bactéries. Il est alors recommandé de congeler votre volaille sans farce.
- **Des mélanges à base de farine ou de fécule de maïs.** Ce genre de mélange à tendance à se séparer et devenir liquide lorsqu'il est congelé.
- **Des aliments croustillants.** Ils perdent leur aspect croquant.
- **Du yogourt, de la crème sûre ou de la mayonnaise,** car ils ont tendance à se séparer lorsqu'ils sont congelés