

## Congeler correctement

La congélation des aliments est une bonne façon de gagner du temps et d'épargner, et les contenants Garde-gèle® réduisent les déchets en éliminant le recours aux sacs de congélation jetables. La congélation conserve les aliments pour une période prolongée parce qu'elle empêche la croissance des bactéries, des levures et de la moisissure qui entraînent tous la détérioration des aliments. Cela dit, mal congeler les aliments peut en changer la texture et la saveur au point qu'ils ne soient pas consommables. Pour congeler correctement les aliments, veuillez suivre ces huit conseils!



### Choisir le contenant de la bonne taille

Choisir le bon contenant pour la quantité d'aliments à congeler. Une petite quantité d'aliments dans un grand contenant emmagasine une grande quantité d'air, ce qui augmente la possibilité de brûlure due au froid et de détérioration des aliments. Des contenants de piètre qualité entraînent des changements de texture et de saveur des aliments au moment de la décongélation, et peuvent détériorer rapidement des aliments même encore congelés. Pour des résultats optimaux, remplir le contenant jusqu'à la ligne de remplissage représentée par des flocons de neige afin d'emmagasiner le moins d'air possible dans le contenant.



### Congeler en petites portions

Préparer des petites portions ou des portions individuelles afin qu'elles congèlent rapidement. Cette technique garantit un produit de meilleure qualité lors de la décongélation. Les contenants Garde-gèle® sont disponibles dans une variété de tailles permettant d'effectuer une bonne congélation pour des portions familiales ou individuelles. Les petites portions décongelent rapidement, ce qui fait également gagner du temps.



### Préparation adéquate

La plupart des légumes sont meilleurs lorsqu'ils sont blanchis avant la congélation (voir les directives ci-dessous) parce que ce processus préserve la texture, la couleur et la saveur des aliments. Les légumes crus à forte teneur en eau, comme la laitue et le chou, ne se congèlent pas parce qu'ils sont très vulnérables aux dommages causés par la formation de cristaux de glace.

La viande devrait être parée et congelée rapidement (voir les directives ci-dessous) avant de la conditionner pour une congélation à plus long terme afin d'éviter que les morceaux ne collent ensemble. Les crêpes, les gaufres, le pain doré ou les muffins anglais devraient également être congelés rapidement avant de les conserver au congélateur. Les viandes qui sont cuites en cocotte pourraient avoir besoin d'un ajout de fond/bouillon ou d'autres légumes et fines herbes une fois décongelées pour leur ajouter une certaine humidité et de la saveur.

### Pour blanchir :

1. Remplir d'eau le Faitout de 6 L de la Série Chef<sup>MC</sup> et porter l'eau à ébullition sur feu vif.
2. Pendant que l'eau bout, remplir de glace aux trois-quarts un Bol étonnant de 12 tasses et ajouter assez d'eau froide pour couvrir tout juste la glace.
3. Lorsque l'eau bout et que le bain de glace est prêt, couper les légumes à la taille désirée. Il est préférable de les tailler juste avant de les cuire pour éviter la décoloration et la déshydratation.
4. Ajouter les légumes à l'eau bouillante par petites quantités pour s'assurer que l'eau continue à bouillir.

5. Faire bouillir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits mais encore tendres (voir le tableau ci-dessous). Pour tester les légumes : en retirer un avec une cuillère trouée, le tremper dans le bain de glace durant plusieurs secondes et le manger.

<u>Légumes</u>	<u>Temps de blanchiment</u>
Asperges	2 minutes
Légumineuses, haricots de Lima, courges d'été	2 minutes
Brocoli – en fleurons	2 minutes
Carottes entières	5 minutes
Chou-fleur – en bouquets	2 minutes
Céleri	2 minutes
Mais en épis	4 minutes
Haricots verts entiers	2 minutes
Pois verts écosés	1 ½ minute

6. Dès que les légumes sont prêts, les retirer de l'eau bouillante et les plonger dans le bain de glace pour une durée identique à la celle de la cuisson dans l'eau bouillante.
7. Retirer les légumes du bain de glace dès qu'ils ne sont plus tièdes et les placer dans les contenants Garde-gèle®.

### **Pour congeler rapidement :**

1. Déposer les légumes ou morceaux sur une plaque à biscuits en ayant soin de les répartir pour qu'ils ne se touchent pas; séparer les étages avec une feuille de papier ciré ou de papier à congélation.
2. Placer au congélateur.
3. Une fois congelés, les placer en vrac dans un contenant de taille appropriée.



### **Liquide de congélation**

Il y a expansion du liquide lors de la congélation, alors vous devez laisser un peu d'espace dans le contenant. Nous recommandons de laisser jusqu'à 2 pouces pour chaque quantité de 4 tasses ou 1 L de liquide. Lorsque vous utilisez les contenants Garde-gèle®, il suffit de les remplir jusqu'à la ligne de remplissage représentée par des flocons de neige, que vous verrez sur le côté du contenant. Il y aura ainsi suffisamment de place pour l'expansion du liquide.



### **Planifier à l'avance**

Il faut penser à la façon dont l'aliment sera cuit ou réchauffé une fois décongelé. Lors du réchauffage ou de la décongélation, il suffit de placer l'aliment décongelé dans un contenant Chof-É-sert<sup>MC</sup> de la taille la plus proche de celle du contenant Garde-gèle<sup>®</sup> pour que le contenant soit bien rempli de façon à garantir un réchauffage uniforme. Ne jamais décongeler des viandes et des fruits de mer à la température ambiante. Les aliments laissés à la température ambiante comportent un plus grand risque de développement de bactéries qui peuvent causer des maladies d'origine alimentaire. Placer les aliments congelés dans le réfrigérateur durant plusieurs heures ou durant toute la nuit, ou sous de l'eau froide coulant du robinet jusqu'à ce qu'ils soient complètement dégelés. Pour des résultats plus rapides, utiliser l'option de décongélation de votre four à micro-ondes.



### **Refroidir complètement les aliments avant la congélation**

Tous les aliments doivent être complètement froids avant de les placer au congélateur parce que les aliments tièdes ou chauds peuvent provoquer des fluctuations de température dans le congélateur, possiblement à la hausse. Ceci pourrait endommager les aliments déjà au congélateur et aussi les aliments que vous vous apprêtez à congeler. Si la température augmente au-dessus de 0 °F/-18 °C, il pourrait y avoir une légère décongélation et une re-congélation des aliments, ce qui pourrait entraîner la croissance de bactéries et la détérioration des aliments.



### **Garder l'aliment congelé**

Une fois qu'un aliment est congelé, il devrait le rester jusqu'au moment où vous allez l'utiliser. Les fluctuations de température peuvent provoquer des brûlures de congélation, ce qui altérera la qualité et la saveur.

Les aliments plus froids congèlent rapidement, et les aliments qui congèlent rapidement ne sont pas altérés par la congélation. Plus vite un aliment congèle, plus il garde son humidité, ses vitamines, sa texture et sa saveur. Les contenants Garde-gèle<sup>MC</sup> sont munis de côtés plus minces pour congeler plus rapidement. Les coins arrondis et les bases surélevées permettent une circulation d'air uniforme autour du contenant pour permettre de congeler et de décongeler les aliments plus rapidement et plus efficacement.



### **Refroidir rapidement**

Les aliments qui doivent être congelés devraient être refroidis rapidement et en sécurité dans le réfrigérateur. Il ne faut pas attendre que des aliments tels que la volaille, les fruits de mer, les oeufs et la viande soient à la température de la pièce avant de les congeler car ils pourraient y avoir multiplication des bactéries provoquant la contamination des aliments et les rendant impropres à la consommation.