



15



16

Comment conserver?

- Réfrigérateur / congélateur
 - Toujours faire refroidir avant
 - Max 2h à température ambiante, couvert mais pas fermé hermétiquement
 - Une fois tiède / froid au réfrigérateur
 - Attention à la condensation
 - Une fois complètement froid au congélateur
- Sous-vide
 - Dans les pochettes ou contenants appropriés et très propres
 - Sans mettre les doigts dans les pochettes!
 - (attention au développement des germes anaérobies)

Chloé De Smet

17

Comment conserver?

- Conserves
 - Pots bien nettoyés et stérilisés (à l'eau bouillante)
 - Remplir les pots
 - Fermer hermétiquement avec le couvercle
 - Plonger dans une cuve d'eau chaude (avec un torchon au fond), les pots doivent être totalement immergés.
 - Bloquer / caler les pots dans la cuve et faire bouillir
 - Laisser refroidir les bocaux
 - Vérifier la bonne fermeture hermétique des bocaux.
- (vidéo sur le site LE PARFAIT)



Chloé De Smet

18

Le matériel

- Bocal et bouteilles en verre (stérilisation)
- Plats en pyrex / verre avec couvercles
- Bols / plats / vaisselle propres + couvercles ZD
- Sachets conservations (plastique ou ZD)
- TOUJOURS MARQUER: nom + date!



Chloé De Smet

19

Durées de conservation au frigo

- Plats cuisinés: 2 jours
- Soupes: 2 à 3 jours
- Légumes cuits: 2 à 3 jours
- Viandes cuites: 3 jours
- Poisson cuit: 2 à 3 jours
- Coquillages et Crustacés cuits: 2 jours
- Plats à base de beurre et crème fraîche: 2 jours
- Plats à base d'œufs 3 à 4 jours
- Omelettes 2 jours
- Œufs durs avec coquille: 4 jours
- Pâtisserie: 3 jours (1 si chantilly)

Chloé De Smet

20

Durées de conservation au congélateur

Pour une congélation maison:

- Viandes: 6 à 8 mois
- Steak haché cru: 3 mois
- Poisson: 3 à 4 mois
- Pain: 1 mois
- Fruits: 8 à 10 mois
- Légumes riches en eau: 3 mois
- Légumes pauvres en eau: jusqu'à 12 mois
- Plats cuisinés: 3 à 4 mois
- Pâtisseries / cakes: 2 mois

NE PAS CONGELER: jaune d'œuf cru, melon, pastèque, raisin, tomate, agrumes, kiwi

Chloé De Smet