

## La conservation des aliments « frais »

Les deux principales causes de détériorations des aliments frais sont l'eau contenue dans les aliments et l'air ambiant qui provoque l'oxydation de ceux-ci.

Plus un aliment contient de l'eau plus il pourrira vite. La conservation des aliments riches en eau est plus difficile car les micro-organismes susceptibles d'altérer les aliments peuvent se développer dans les produits dont le degré d'hydratation est supérieur de 12 à 14 %. Les produits céréaliers, les farines, les légumes secs peuvent ainsi se conserver très longtemps.

C'est pourquoi, il est conseillé d'acheter des fruits et légumes avec un pourcentage en eau réduite ou avec une couche protectrice permettant le ralentissement de la dégradation.

Exemples de légumes qui se conservent bien :

Le fenouil, le céleri pomme, les navets, le chou blanc, le chou rouge, les carottes, ainsi que les légumes dit « d'hiver » : les cucurbitacées (courge, potiron, etc...), les poireaux, les panais, les crosnes, salsifis, etc.

Pour les fruits, cela est un peu plus compliqué, les fruits et les légumes sont composés en majorité d'eau (70-90%).

Certaines familles de fruits sont donc à proscrire quand on parle de conservation tels que : les fruits rouges, les fruits à noyau (nectarines, pêches, etc..).

Cependant les fruits à pépins (pomme, poire, etc.) sont, en général, de bonne conservation ainsi que les fruits « méditerranéen (agrumes, olive, kaki, nèfle, grenade, etc.) et les fruits exotiques, qui ont la particularité de mûrir déjà récoltés.

Pour info, les fruits sec (abricot, pomme, poire séchée) ont une valeur nutritive similaire à des fruits frais.

Pour la viande et le poisson, la conservation est très limitée (3-5 jours). Mais s'ils sont fumés ou encore salés, leur conservation peut être trois fois plus longue.

Pour parer à l'oxydation par l'air il est important de toujours bien emballer dans du film plastique. **Le mieux est encore de se procurer une petite machine sous vide ce qui vous permettra de conserver vos aliments trois fois plus longtemps**

### Conseils & astuces pour bien conserver les aliments dans le réfrigérateur

Les aliments réfrigérés correctement restent frais plus longtemps et sont plus savoureux - le porte-monnaie ne s'en plaindra pas non plus ! La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser 5°C. Les différentes zones de température à l'intérieur du réfrigérateur assurent des conditions optimales de conservation pour tous les types d'aliments. L'air doit circuler à l'intérieur du réfrigérateur, c'est pourquoi il ne faut pas trop le remplir. Eviter le contact des aliments entre eux ou avec les parois, car sinon la température augmente, ce qui accroît la consommation de courant et réduit la durée de conservation des aliments.

Dans la plupart des cas, le réfrigérateur, sur un bateau, est un modèle « bahut » c'est-à-dire avec une ouverture sur le dessus. Le froid y est mieux conservé, car la porte laisse moins partir le froid lorsqu'on l'ouvre, mais les rangements sont plus compliqués et nécessairement sous forme « entassés ». Idéalement, il faudrait pouvoir ranger les aliments « en couches », du bas vers le haut, en les répartissant de la manière suivante :

**La zone du dessus :** Dans la zone la moins froide (sur le dessus), placer les aliments qui ne doivent être réfrigérés que légèrement (par ex: beurre, mayonnaise, moutarde). Ainsi que les bouteilles, le lait, les huiles spéciales (par ex : huile de graines de courges) et les boîtes à fines herbes, ainsi que les aliments qui nécessitent d'être réfrigérés sans toutefois être trop fortement exposés au froid (par ex : conserves, produits traiteur, produits laitiers).

**La zone du milieu:** la zone au milieu du réfrigérateur convient pour des mets précuits et tous les aliments qui doivent, une fois ouverts, être conservés au frais (par ex : fromage, saucisse). Les pâtisseries, les aliments en conserve et les produits traiteur y trouveront également leur place. Fruits, légumes et salades. Conserver oignons et ail avec d'autres légumes dans un bac, et les fruits dans l'autre.

**La zone du bas :** dans le bas du réfrigérateur, zone où la température est la plus basse : Poisson, viande, fruits de mer et volaille (aussi précuits) y seront bien conservés.

-Sortir de leur emballage original poisson, fruits de mer, morceaux de viande et de poulet (ne s'applique pas aux aliments emballés sous vide ou dans une atmosphère de protection), conserver dans un récipient en plastique bien fermé ou un sachet plastique.

-Préparer la viande hachée, le poisson, les fruits de mer et la volaille dans les 24 h.

**Ne conviennent pas pour la conservation au réfrigérateur :** les fruits exotiques (par ex : ananas, avocat, banane, mangue, papaye, fruit de la passion), les agrumes, quelques variétés de légumes (par ex : pommes de terre, tomates) et le pain.

#### Réfrigérer ouvert ou sous emballage ?

Ne pas emballer légumes, herbes et fruits hermétiquement, les réfrigérer ouverts ou dans des sachets plastiques ouverts. Les herbes peuvent aussi être conservées dans des boîtes spéciales (ne pas réfrigérer le basilic, ou alors uniquement dans des boîtes à fines herbes). Réfrigérer viande, poisson et volaille sous emballage bien fermé.

**Réfrigérer en milieu sec ou humide ?**

Les légumes, les herbes et les fruits nécessitent un climat humide pour conserver leur fraîcheur de manière optimale. Viande, poisson et volaille se conservent mieux au sec. Règle générale : observer les indications du fabricant de réfrigérateur.

**A quoi faut-il veiller ?**

Sortir du réfrigérateur les aliments 30 mn env. avant de servir, afin de les amener à la température ambiante ; ainsi ils développent pleinement leur saveur (par ex : yaourt, fruits, fromage). Remarque : pour les gros morceaux de fromage, couper seulement la quantité destinée à être consommée et tempérer, remettre le restant, bien emballé au réfrigérateur. Ainsi, le fromage conserve sa saveur le plus longtemps possible.

**Informations pratiques :**

Les œufs se conservent sans être au frigo pendant 20 jours.

Les fromages à pâte dure entier (ex : tomme de Savoie) se conservent aussi à la température ambiante pendant au moins une semaine dans une boîte plastique (pour les odeurs) et à l'abri de la lumière.