Soirmagazine

BOUSSOUF OUSSAMA, NUTRITIONNISTE À L'ÉTABLISSEMENT HOSPITALIER ABDERREZAK-BOUHARA DE SKIKDA, AU *SOIRMAGAZINE*

«Les fruits et légumes conservent leur valeur nutritive si les règles de congélation sont respectées»

La congélation, une pratique des temps modernes. Toutes sortes d'aliments sont stockés dans l'appareil magique. Mais quelles sont les règles à observer ? Doit-on tout conserver au congélateur ? Boussouf Oussama, nutritionniste, nous éclaire.

Par Zaïd Zoheir

Photos : D.R.

***Soirmagazine :* Aujourd'hui, le congélateur est devenu pour beaucoup de familles un article ménager indispensable, comment peut-on l'expliquer ?**

Boussouf Oussama : Le congélateur est le seul moyen de gagner du temps en cuisine. La congélation est la technique de conservation la plus utilisée aujourd'hui. Cette dernière retarde la détérioration des aliments et préserve leur qualité, en empêchant la croissance des micro-organismes et en retardant l'activité des enzymes qui altèrent les aliments, car congeler signifie amener un aliment ou une préparation à une basse température, entre 0° et -18°. Et cette opération se réalise chez soi. Mais encore faut-il le faire correctement.

Couple travailleur, la maîtresse de maison n'a plus le temps de cuisiner pour les enfants, devenus de plus en plus exigeants, alors on congèle les plats préparés le week-end. La nourriture a-t-elle la même saveur et les mêmes vertus nutritives ?

En général, on croit que les fruits et légumes frais demeurent le meilleur choix. Pourtant, leur valeur nutritive se dégrade lors de la préparation et avec le temps. Dès la cueillette, ils commencent à perdre des vitamines et des minéraux. Ces pertes sont variables selon les conditions d'entreposage et les procédés de transformation que les aliments subissent. L'air (oxygène), la lumière et la chaleur affectent leur valeur nutritive. Et bien sûr, plus le temps s'écoule, plus ils perdent des éléments nutritifs. De ce point de vue, les fruits et les légumes congelés sont intéressants puisque leur valeur nutritive demeure stable, mais seulement si les règles et la durée de congélation sont respectées.

Pain, lait, légumes, on entasse tout dans notre boîte glacée, et de n'importe quelle manière. Peut-on justement tout congeler, et quelles sont les règles de congélation à observer ?

La congélation peut endommager certains aliments par la formation de cristaux de glace qui entraînent la cassure des membranes cellulaires. Cela n'a pas d'effets néfastes en termes de sécurité (en fait, certaines cellules bactériennes subiraient le même sort). Néanmoins, les aliments tels que les salades, les champignons ou les fruits mous (fraises…) ne supportent pas la congélation et perdent leur croquant et leur fermeté, comme les œufs crus (sauf s'ils sont battus). Ainsi que les aliments riches en matière grasse, comme la crème et certaines sauces, qui ont tendance à se déstabiliser lorsqu'ils sont congelés.

Quels sont les conseils pratiques que vous pouvez prodiguer aux consommateurs, adeptes du congélateur, pour préserver leur santé et celle de leurs enfants ?

Voici les règles de congélation :

• se souvenir que les gros morceaux de viande (escalopes, steaks) se conservent plus longtemps que les petits ;
• dégraisser la viande au maximum ;
• ne pas assaisonner les aliments ;
• tout aliment à congeler doit être frais ;
• laver les fruits et légumes avant de les congeler ;
• évitez de placer des aliments chauds directement dans le congélateur car vous allez en élever la température, ce qui peut affecter les autres aliments. Refroidissez les aliments avant de les congeler ;
• assurez-vous que les aliments congelés soient complètement décongelés avant de les cuire ;
• il ne faut jamais recongeler un produit décongelé ;
• l'utilisation de sachets alimentaires ou de récipients alimentaires en plastique, appropriés, favorise la protection des aliments et évite la «brûlure de congélation»;
• pour chaque produit, on collera une étiquette où seront indiqués le contenu et la date de congélation ;
• les petites portions facilitent la congélation, le rangement et la décongélation ;
• lorsque vous congelez des liquides, ne remplissez pas le contenant à ras bord et évitez les récipients en verre : il y a un risque d'éclatement. Préférez ceux en plastique ;
• les congélateurs doivent être maintenus à -18°C ou à une température inférieure ;
• respectez la capacité de congélation de votre appareil ;
• avant de mettre à congeler un plat fait maison, collez une étiquette avec la date;
• les temps de congélation des aliments sont donnés à titre indicatif, ils peuvent varier en fonction de la nature précise du produit congelé : la durée de conservation des produits congelés à la maison est en moyenne de 1 mois pour le pain, de 1 à 6 mois pour les pâtisseries, de 3 à 5 mois pour les poissons, de 6 à 8 mois pour la viande d'agneau et de veau (selon la taille des morceaux), de 8 à 10 mois pour les fromages, de 8 à 10 mois pour les fruits et légumes et de 12 mois pour le bœuf et les volailles. Pour les plats cuisinés (ragoût) la durée est entre 2 et 3 mois. ■