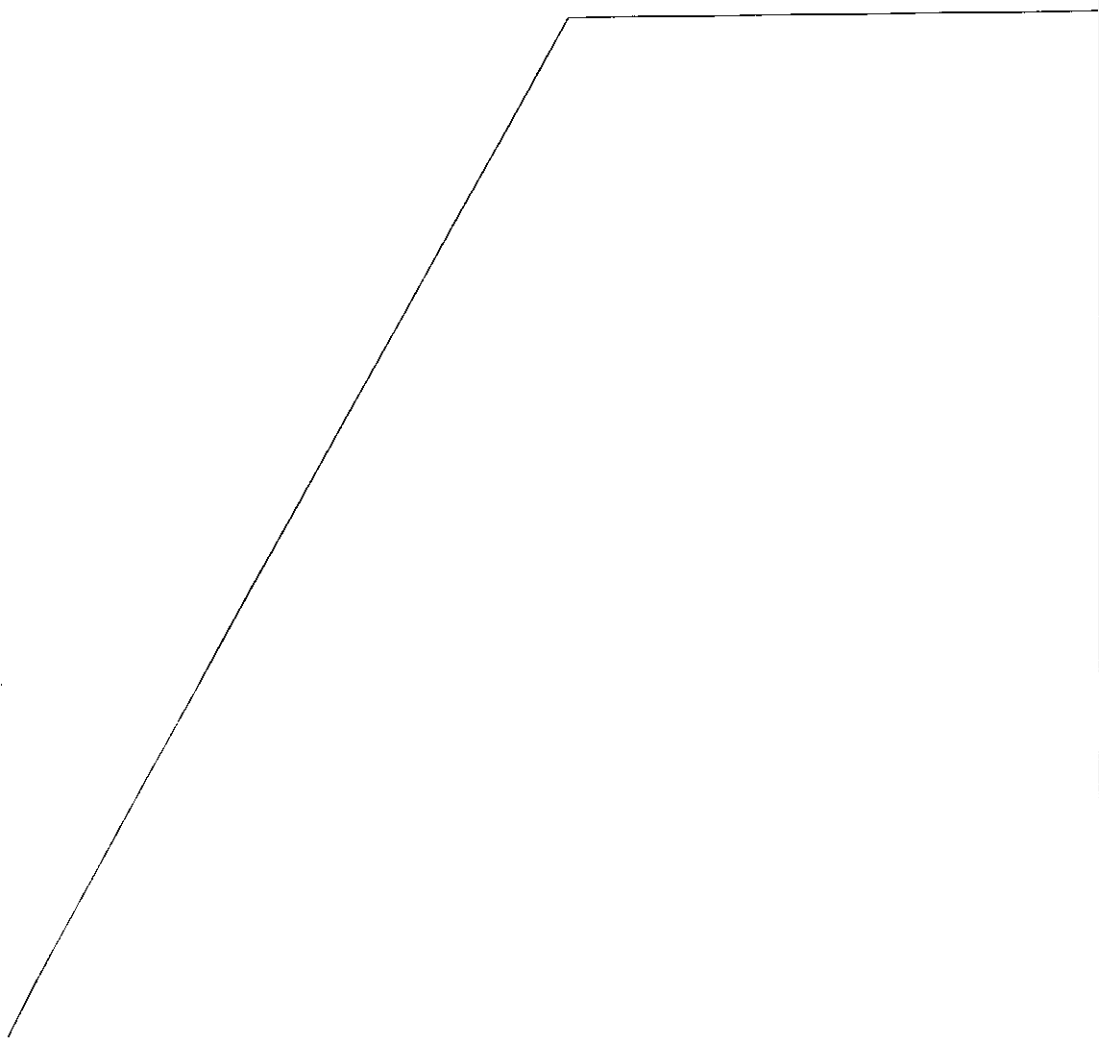












- I** GUIDA PER UN BUON CONGELAMENTO
 - F** MANUEL POUR UNE BONNE CONGELATION
 - D** ANLEITUNGEN FÜR RICHTIGES EINFRIEREN
 - GB** GOOD FREEZING GUIDE
 - NL** WENKEN VOOR HET INVRIEZEN
 - E** GUIA PARA UNA CORRECTA CONGELACION
 - P** GUIA PARA UMA CONGELAÇÃO CORRECTA
- 

MANUEL DE CONSEILS POUR UNE BONNE CONGÉLATION

Instructions pour effectuer une bonne congélation

- 1) Ne choisir que des denrées d'excellente qualité.
- 2) Utiliser du matériel d'emballage résistant, imperméable, inodore et de manipulation facile.
- 3) Ne pas introduire d'aliments chauds dans le congélateur.
- 4) Après avoir emballé les denrées, les placer dans le compartiment de congélation, en contact avec les parois réfrigérantes.
- 5) En ce qui concerne la capacité du compartiment, respecter les limites spécifiées sur la plaquette.

	Poids/Kg. max. pour chaque conditionnement		Durée en mois
	Préparation		Conservation
	Conditionnement		Dégivrage en frigo/heures
	Sachets en plastique		Récipients en aluminium
	Récipients en plastique		Feuille en aluminium ou film

Conditionnement

Le conditionnement est une opération extrêmement importante qui doit être effectuée soigneusement. Avant de les placer dans le compartiment de congélation, tous les aliments doivent être enfermés hermétiquement dans le matériel d'emballage. Non seulement on évitera ainsi la formation de givre sur les parois du congélateur, mais ces emballages protègent les aliments en conservant leur humidité, leur saveur et empêchent qu'ils rancissent. Nous conseillons trois types de matériel d'emballage:

- Sachet ou film en matériel synthétique spécialement prévus pour la congélation.
- Feuilles, bacs et plateaux en aluminium.
- Boîtes, récipients et gobelets paraffinés ou en plastique.

Ne jamais remplir jusqu'au bord les récipients qui contiennent des aliments liquides (potages ou sauces) car ces denrées se dilatent à la congélation en augmentant leur volume de 10% environ.

Portions





















Avant d'être congelés, tous les aliments doivent être divisés en portions suffisantes pour un repas. Les aliments qui ont été entièrement, ou partiellement décongelés, doivent être consommés et ne peuvent être recongelés à moins qu'ils n'aient été cuits.

Produits

Fraîcheur et excellente qualité des denrées à congeler sont les éléments fondamentaux pour une bonne congélation.

Fruits

Ne congeler que des fruits parfaitement mûrs, mais encore fermes et sains. Les fruits tachés seront coupés en morceaux ou écrasés avant d'être congelés. Une alternative est la congélation dans une solution sucrée ou dans du sucre cristallisé. La solution doit contenir 40% de sucre, quand elle sera refroidie on y versera les fruits. Pour le sucre cristallisé on congèle d'abord les fruits pour éviter qu'ils forment un seul bloc, puis ensuite on les confectionne. Nous conseillons de décongeler dans le réfrigérateur.

FRUITS						
Abricots	1	éplucher, couper en deux, enlever le noyau, sucrer ou plonger dans la solution sucrée, précongeler.	 	10	bon	10
Cerises	1	laver, sécher, enlever la queue et éventuellement le noyau, sucrer, précongeler.	 	12	excellent	8
Fraises	1	laver avec précaution, sécher, couper en deux, sucrer, précongeler.	 	12	excellent	8
Fruits des bois	1	laver avec précaution, sécher, sélectionner, enlever les queues, sucrer, précongeler.		12	excellent	8
Jus de fruits				12	excellent	8
Pêches	1	éplucher, nettoyer, couper en 2 ou en 4, enlever le noyau, sucrer ou les plonger dans une solution sucrée, précongeler.	 	10	bon	10
Prunes	1	nettoyer, couper en 2 ou en 4, enlever le noyau, sucrer, précongeler.	 	10	bon	8
Quetsche	1	nettoyer, ne pas enlever le noyau, plonger de préférence dans une solution sucrée, précongeler.		8	bon	8
Raisin	1	laver, sécher, égrener, sucrer ou plonger dans une solution sucrée, précongeler.	 	10	bon	8

Légumes

Presque tous les légumes peuvent être congelés. Oignons, concombres, tomates, courges et toutes les salades, c'est-à-dire les légumes à forte teneur en eau, peuvent être congelés après avoir été cuits et passés. Avant d'être congelés, les légumes doivent être nettoyés, lavés à l'eau froide et ébouillantés. Il est important de les ébouillanter car cette opération permet de leur conserver la consistance, la couleur, la saveur et la valeur nutritive. Plonger les légumes dans de l'eau bouillante pendant 1 à 3 minutes à partir du moment où l'eau recommence à bouillir. Refroidir les légumes à l'eau froide courante, les égoutter et les sécher. Pour les légumes qui deviennent noirs comme les choux-fleurs, les choux, les aubergines, nous conseillons d'ajouter une petite cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron dans 6 litres d'eau bouillante. Les tomates peuvent être préparées en jus concentrés.

Il suffit de plonger les légumes surgelés dans l'eau bouillante avant de les cuisiner.

LEGUMES



Asperges	1	nettoyer, râcler, couper en morceaux, laver, faire bouillir pendant 2-3 minutes, sécher.		12	excellent
Assaisonnements et herbes aromatiques	1	nettoyer, laver, sécher.		12	excellent
Aubergines	1	enlever la peau ou nettoyer, découper en morceaux, plonger dans l'eau froide pendant 3-4 minutes, faire bouillir pendant 2 minutes, sécher.		12	bon
Betteraves	1	éplucher, découper en morceaux ou en tranches, laver, faire bouillir pendant 2-3 minutes, sécher.		12	excellent
Carottes	1	nettoyer, râcler, laver, découper en rondelles ou en dés, faire bouillir pendant 2-3 minutes, sécher.		12	excellent
Champignons	1	nettoyer, éventuellement les découper en morceaux, ne pas les ébouillanter.		12	excellent
Choux de bruxelles	1	éliminer les parties jaunes, laver, faire bouillir 1 minute, sécher.		12	excellent
Choux-fleurs choux	1	éliminer les feuilles, détacher en bouquets, faire bouillir pendant 2 minutes, sécher.		12	excellent
Epinards	1	nettoyer, faire bouillir pendant 1 minute, sécher.		12	excellent
Haricots	1	égrener, sélectionner, laver, faire bouillir 2-3 minutes, sécher.		12	excellent
Haricots verts	1	enlever les bouts et les fils, laver, faire bouillir pendant 2 minutes, sécher.		12	excellent
Légumes pour la soupe	1	nettoyer, découper en petits morceaux, faire bouillir pendant 3-4 minutes, sécher.		12	excellent
Maïs	1	égrener (en les plongeant dans l'eau bouillante), sécher.		12	excellent
Petits pois	1	égrener, sélectionner, laver, faire bouillir pendant 2-3 minutes, sécher.		12	excellent

LEGUMES



Poivrons	1	enlever la queue et les semences, laver, découper en morceaux, faire bouillir pendant 1 minute, sécher.		12	excellent
Tomates	1	laver, découper en morceaux, faire bouillir pendant 3-4 minutes, passer, congeler dans le bac à glaçons.		12	excellent

Viande

Nous conseillons de laisser reposer la viande pendant au moins 48 heures après l'avoir dégraissée, désossée et préparée. Les portions doivent être confectionnées dans des paquets plats de façon à permettre une congélation rapide et uniforme. Si vous voulez congeler des côtelettes il faudra envelopper soigneusement l'os dans du papier aluminium. Les abats doivent être congelés très rapidement.

Nous conseillons de décongeler les aliments dans le réfrigérateur ou, plus rapidement, à température ambiante.

VIANDE



Ovinés	3	enlever la graisse et les os, diviser en portions.		12	bon	10
Porc (rôti, côtelettes, filet)	3	enlever la graisse et les os, diviser en portions.		6	bon	10
Boeuf (rôti, pôt-au feu, ragoût, bifteck)	3	enlever la graisse et les os, diviser en portions.		12	excellent	24
Boeuf (haché)	3	diviser en portions.		12	bon	24
Veau (rôti, tranches)	3	enlever la graisse et les os, diviser en portions.		10	bon	18

Volaille et gibier

La volaille et le gibier peuvent être congelés en pièce entière, ou en portions. On décongèle ensuite, puis on lave et on cuisine. Avant de tuer la volaille, il faut la laisser à jeun pendant 24 heures; après quoi on la tue, on laisse écouler tout le sang, on la plume et on enlève la peau et les abats, puis on la lave. Laisser reposer le gibier pendant 48 heures puis suivre les indications données pour la volaille.

Nous conseillons de décongeler ces aliments dans le réfrigérateur ou, plus rapidement, en plongeant dans de l'eau froide, le conditionnement fermé hermétiquement.

VOLAILLE ET GIBIER



Abats	1	nettoyer et congeler avec l'animal ou à part		10	bon	10
Canard/Pintade	2	enlever les plumes, la tête, les pattes et les abats, diviser en portions.		8	bon	16
Gibier de petite taille	2	enlever la peau ou les plumes, enlever la tête, les pattes et les abats, diviser en portions.		10	excellent	16
Gibier de taille moyenne/grande	3	enlever la peau, la tête, les pattes et les abats, diviser en portions.		10	excellent	18
Lapin	3	enlever la peau, la tête, les pattes et les abats, diviser en portions.		10	bon	12
Oie/Dinde	6	enlever les plumes, la tête, les pattes et les abats, diviser en portions.		8	bon	24
Poulet/Poule	2	enlever les plumes, la tête, les pattes et les abats, diviser en portions.		10	excellent	12

Poissons et crustacés

Nous conseillons de congeler exclusivement du poisson très frais (pêché au maximum 24 heures auparavant); le laver, l'écailler, enlever les abats et le laver. Les crustacés, lavés dans de l'eau salée froide, peuvent être congelés crus ou légèrement ébouillantés dans de l'eau bouillante salée. Avant d'effectuer la cuisson, décongeler partiellement les gros poissons et cuire les petits poissons et les crustacés encore congelés.

POISSONS ET CRUSTACÉS
















Crustacés	1	les retirer de leur coquille, laver abondamment dans l'eau salée et précongeler ceux de petites tailles.		3	excellent	
Poissons	1	enlever les écailles, les nageoires et couper la tête et la queue. Rincer abondamment.		3	bon	

Laitage et oeufs

Pour la congélation il vaut mieux se servir de beurre non salé, de fromage à pâte moelleuse, des glaces riches en graisse qui leur permet d'être homogènes. Nous conseillons d'ajouter une pincée de sucre à la crème fouettée, de sel ou de sucre au blanc d'oeuf ou à l'oeuf entier. Ne pas congeler d'oeufs cuits et mélanger le lait homogénéisé après l'avoir décongelé.












LAITAGE ET OEUFS

						
Beurre	2	diviser en petits pains enveloppés dans du papier aluminium.		10	excellent	8
Blanc d'oeuf		mélanger et précongeler dans le bac des glaçons.		12	excellent	12
Crème	1	suçrer si elle est fouettée.		4	moyen	5
Fromage	1	diviser en morceaux dans du papier aluminium.		10	bon	8
Jaune d'oeuf		mélanger et précongeler dans le bac des glaçons.		10	excellent	12
Lait homogénéisé	1			4	bon	9
Oeuf entier		mélanger et précongeler dans le bac des glaçons.		10	excellent	12

Pâtisserie et pain

Crus ou cuits, ces aliments n'ont besoin d'aucun procédé particulier pour être congelés. La pâte levée est moins appropriée à la congélation. Nous conseillons de congeler le pain cuit tandis que la pizza peut être congelée crue. En général les gateaux peuvent être fourrés et garnis avant ou après la congélation.

PATISSERIE ET PAIN

						
Pain	1			2	bon	4
Pâte Brisée				9	bon	9
Pâte feuilletée				1	bon	2
Pâte levée				2	bon	4
Pizza/Galettes salées				9	bon	3









Aliments préparés

Nous conseillons d'utiliser exclusivement des aliments naturels, peu salés et peu assaisonnés. Les épices et les herbes aromatiques pourraient avoir une odeur et une saveur fortes; il vaut mieux ajouter après la décongélation totale pendant la cuisson finale. En ce qui concerne la cuisson des aliments à base de pâtes alimentaires, les plonger encore congelés dans de l'eau bouillante ou partiellement décongelés s'ils doivent être cuits à

l'eau. Vous pouvez également les introduire encore congelés dans le four, directement dans leur récipient en aluminium. D'autres mets comme la viande, les potages, les pommes-de-terre frites et les croquettes doivent être cuits encore congelés.

ALIMENTS PRÉPARÉS



Entrées chaudes	interrompre la cuisson quelques minutes à l'avance et laisser refroidir.	 	4	bon
Jus de viande	congeler dans le bac de glaçons.	 	4	bon
Légumes	interrompre la cuisson quelques minutes à l'avance et laisser refroidir.	 	4	bon
Viande	interrompre la cuisson quelques minutes à l'avance et laisser refroidir.	 	4	bon

Quelques conseils

- Vérifier que le conditionnement soit toujours intact, autrement le produit pourrait être détérioré.

- Si un conditionnement se gonfle ou présente des taches d'humidité, cela signifie qu'il n'a pas été conservé comme il faut. Le produit a donc perdu ses qualités originales.

- Pour l'achat des surgelés il est préférable d'utiliser des réfrigérateurs portatifs ou des sacs thermiques.

Si cela n'est pas possible, achetez les produits surgelés seulement à la fin de vos commissions. Dès votre arrivée à la maison, placer les produits dans le compartiment du congélateur.

- Nous rappelons que tout aliment, même partiellement décongelé, ne peut être recongelé et qu'il doit être consommé dans les 24 heures.

- Après l'achat une augmentation sensible de la température des surgelés peut diminuer le temps de conservation indiqué sur le conditionnement.

- Ne conserver les surgelés que pendant la période indiquée sur le paquet. Ne pas placer dans le compartiment congélateur des récipients en verre contenant des liquides ou des boissons gazeuses; les récipients pourraient se briser. Se servir de récipients en plastique.

- Nous conseillons de toujours envelopper les aliments devant être congelés ou conservés, dans une feuille de cellophane ou d'aluminium.