

La conservation sous vide

La conservation sous vide : une méthode efficace pour prolonger la fraîcheur des aliments

La **conservation sous vide** est une technique de préservation des aliments qui consiste à **éliminer l'air** de l'emballage avant de le sceller hermétiquement. Cette méthode contribue à **prolonger la durée de conservation** en limitant les risques de dégradation liés à l'oxygène.

Elle est couramment utilisée pour conserver une large gamme d'aliments, tels que :

- **Viandes**
- **Fruits**
- **Légumes**
- **Poissons**
- **Aliments cuits**

Cependant, pour garantir l'efficacité de cette méthode, il est essentiel de **suivre les recommandations de stockage** et de respecter les **dates limites de consommation**, afin de prévenir tout risque de **contamination bactérienne**.

TABLEAU DE CONSERVATION DES ALIMENTS SOUS VIDE :

1. Tableau conservation viande sous vide :

Viande	Sous vide au réfrigérateur	Sous vide au congélateur
	(3°C +/- 2°C)	(-18°C +/- 2°C)
Bœuf	6 à 8 jours	15 à 20 mois
Poulet	6 à 8 jours	15 à 20 mois
Porc	7 à 9 jours	15 à 20 mois
Agneau	6 à 8 jours	15 à 20 mois
Veau	6 à 8 jours	15 à 20 mois

2. Tableau conservation poisson sous vide :

Poisson	Sous vide au réfrigérateur (3°C +/- 2°C)	Sous vide au congélateur (-18°C +/- 2°C)
Saumon	8 à 15 jours	8 à 12 mois
Thon	9 à 13 jours	8 à 12 mois
Bar	9 à 13 jours	8 à 12 mois
Truite	8 à 12 jours	8 à 12 mois
Dorade	9 à 14 jours	8 à 12 mois

3. Tableau conservation légumes sous vide :

Légumes	Sous vide au réfrigérateur (3°C +/- 2°C)	Sous vide au congélateur (-18°C +/- 2°C)
Laitues	8 à 10 jours	17 à 23 mois
Carottes	8 à 10 jours	17 à 23 mois
Brocolis	10 à 15 jours	17 à 23 mois
Poivrons	10 à 15 jours	17 à 23 mois
Oignons	8 à 10 jours	17 à 23 mois
Épinards	10 à 12 jours	17 à 23 mois

4. Tableau conservation fruits sous vide :

Fruits	Sous vide au réfrigérateur (3°C +/- 2°C)	Sous vide au congélateur (-18°C +/- 2°C)
Pommes	9 à 15 jours	10 à 15 mois
Bananes	9 à 15 jours	10 à 15 mois
Citrons	9 à 15 jours	10 à 15 mois
Fraises	9 à 15 jours	10 à 15 mois
Mangues	9 à 15 jours	10 à 15 mois
Pêches	9 à 15 jours	10 à 15 mois

5. Tableau conservation aliments cuits sous vide :

Aliments cuits	Sous vide au réfrigérateur	Sous vide au congélateur
	(3°C +/- 2°C)	(-18°C +/- 2°C)
Riz	6 à 8 jours	6 à 8 mois
Pâtes	7 à 10 jours	6 à 8 mois
Légumineuses	6 à 7 jours	6 à 8 mois
Soupes	3 à 5 jours	6 à 8 mois
Plats cuisinés	5 à 10 jours	6 à 8 mois

Informations importantes sur la conservation sous vide

Il est essentiel de noter que les **temps de conservation** mentionnés sont **approximatifs** et peuvent varier selon plusieurs facteurs, tels que :

- **La qualité de l'emballage**
- **La méthode de scellage**
- **La température de stockage**
- **La qualité des aliments avant le scellage**

Avant de stocker les aliments sous vide, ceux-ci doivent être **correctement étiquetés** et **datés**, et il est impératif de les consommer avant la **date limite d'utilisation**.

De plus, il est crucial de respecter les **règles d'hygiène de base** lors de la préparation et de la manipulation des aliments crus. Avant de conserver certains aliments sous vide, vérifiez leur **adaptabilité** à cette méthode.

Ces **temps de conservation** sont fournis à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas engager notre responsabilité

Quelques précautions pour une conservation sous vide optimale

Pour éviter tout risque de **contamination bactérienne**, voici quelques précautions à prendre lors de la conservation sous vide des aliments :

1. **Nettoyez et préparez** correctement les aliments en respectant les règles d'hygiène de base avant de les conserver sous vide.
2. **Vérifiez** que les aliments sont adaptés à la conservation sous vide, car certains ne conviennent pas à cette méthode.
3. Utilisez des **emballages sous vide de qualité alimentaire** pour minimiser le risque de contamination.
4. **Scellez hermétiquement** les aliments sous vide afin d'éliminer l'air et de réduire les risques de dégradation.
5. **Conservez les aliments** sous vide à des températures appropriées, en suivant les recommandations du fabricant ou celles spécifiques à chaque type d'aliment.
6. **Respectez les dates limites de consommation** pour prévenir tout risque sanitaire.

