

La Normandie Gourmande

conseils du chef

Bien conserver



Les produits alimentaires sont périssables, c'est-à-dire qu'ils se dégradent sous l'effet des microbes (dont le développement dépend beaucoup de la température). Afin de pouvoir se nourrir tout au long de l'année, les hommes ont cherché des moyens de conserver* les aliments.

Un petit peu d'histoire

En 1788, Nicolas Appert a eu l'idée de faire chauffer les aliments en vase clos (à 100 °C pendant quelques heures) pour les conserver* longtemps : c'est

l'invention de la boîte de conserve grâce à la stérilisation.



Plus tard, Louis Pasteur, un savant, a découvert qu'en chauffant un produit à une certaine température modérée (inférieure à 100 °C), on détruisait les microbes : c'est la pasteurisation (elle protège parfois le lait, le beurre, les fromages, les boissons sucrées...).

On s'est aperçu aussi que le froid ralentissait l'activité des microbes. C'est pourquoi, au cours du 20^e siècle, la réfrigération a connu un fort développement car elle permet d'allonger la durée de vie de nombreux aliments : le réfrigérateur, qui n'existait pas il y a 100 ans, est aujourd'hui un appareil incontournable de nos cuisines ! Grâce à lui, on n'est plus obligé de faire ses courses tous les jours.



Depuis 1929, la congélation et la surgélation (- 20 °C et moins^o) permettent de conserver les produits plusieurs mois.

Il existe enfin d'autres moyens de conservation* comme le sous vide, la déshydratation, le séchage, le salage, le fumage, la pressurisation...

Des conseils pour bien conserver les aliments

- 1** Je dois me laver les mains avant de commencer une recette de cuisine.
- 2** Je dois maintenir tous mes aliments frais au réfrigérateur.
- 3** Je fais décongeler les produits doucement au réfrigérateur, mais pas à l'air libre pour éviter de réactiver les microbes.
- 4** Maman ou papa doit nettoyer le réfrigérateur au moins une fois par mois.
- 5** Une fois décongelé, un produit ne doit pas être recongelé.
- 6** Les légumes doivent être lavés avant d'être cuisinés ou consommés crus.