



# Le conditionnement sous vide

## Conseils d'utilisation



### Principe :

A l'aide d'un appareil qui extrait l'air du sac on fait le vide autour du produit avant de sceller le sac en le soudant (il existe aussi des bocaux spéciaux sous vide).

### Les principaux effets de la mise sous vide :

#### Élimination de l'oxygène

De nombreux processus de vieillissement dépendent de la présence d'oxygène (bactéries alimentaires, oxydation ou formation de rouille sur les métaux). En éliminant l'oxygène, on ralentit les processus de vieillissement et on prolonge la durée de conservation.

#### Barrière vers l'extérieur

Le scellage hermétique protège le produit des influences extérieures comme p.ex., les bactéries, l'humidité, etc.

#### Barrière vers l'intérieur

Le scellage hermétique empêche également que des odeurs, gaz ou liquides ne sortent de l'emballage.

#### Volumes compacts

Lors du conditionnement sous vide, l'emballage est comprimé au maximum par la pression d'air ambiante – il en résulte une économie de transport et de stockage.

Cette méthode est très employée dans l'industrie en général et dans l'industrie agroalimentaire en particulier.

La mise sous vide des aliments n'a pas de conséquences sur le goût et la qualité nutritionnelle de ceux-ci.

### La mise sous vide de la viande :

En créant un milieu défavorable à la prolifération des bactéries, on prolonge de manière significative la durée de conservation de la viande.

Les micros organismes responsables de la putréfaction de la viande sont des bactéries aérobies. Celles-ci sont toujours présentes sur toutes les viandes dès l'abattage. Elles ont besoin d'oxygène pour se développer.

La mise sous vide permet de limiter la présence d'oxygène au contact de la viande.

Le conditionnement sous vide modifie l'aspect visuel de la viande et son odeur de façon temporaire. C'est pour cela qu'il est important de sortir le produit de son emballage pour qu'il se réoxygène. C'est à l'air libre qu'il retrouve ses caractéristiques initiales (odeur, couleur, texture).

### **La couleur :**

Les viandes conditionnées sous vide présentent une couleur plus sombre que la viande fraîche. Cette modification est due au changement d'état du pigment de couleur de la viande qui passe du rouge clair oxygéné au rouge sombre sous oxygène réduit. La viande reprend sa couleur normale dans l'heure qui suit le déconditionnement.

### **Odeur :**

L'odeur de la viande est plus forte à l'ouverture du sachet car la conservation sous vide a concentrée les arômes. Après ouverture la viande retrouve son odeur d'origine.

### **Mise sous vide pour congélation :**

#### **En sachet:**

- Avant leur mise sous vide, les légumes sont, de préférence, lavés, fractionnés et blanchis (3 à 4 minutes). Après refroidissement, ils peuvent donc être mis sous vide par portions prêtes à l'emploi et surgelés.
- Pour mettre sous vide potages, ragoûts et autres plats uniques comportant une certaine part de liquide, congelez-les au préalable dans un récipient, retirez-les ensuite de ce dernier et procédez à la mise sous vide en sachet.
- Si vous ne congelez pas les aliments au préalable, prévoyez 5 cm en plus sur la longueur du sachet, afin de permettre une extension durant la phase de surgélation.
- Lors de la décongélation au réfrigérateur ou à température ambiante, découpez le sachet afin de libérer la mise sous vide.
- Pour les pièces de viande ou le poisson susceptibles de produire du jus, enroulez-les dans du papier de ménage avant d'effectuer la mise sous vide et la surgélation. Le papier retiendra l'humidité et évitera de percer le sac avec les os pointus.
- Si vous mettez sous vide des galettes, des crêpes ou de petits steaks de viande hachée, placez entre deux du papier gras ou un film culinaire. Vous pourrez ainsi mieux séparer ultérieurement le nombre désiré.

### **Mise sous vide à court terme :**

Les mets précuits et mis sous vide par portions sont idéaux pour la conservation au réfrigérateur. Réchauffez ensuite le contenu directement dans le sachet, également dans l'eau chaude. Ne pas conserver d'éventuels restes.

- Une nouvelle mise sous vide de spécialités à la viande ou au fromage déjà sous vide peut être intéressante, car elle permet d'en conserver la saveur. Mais elle ne prolonge pas la durée de conservation maximale (cf. date de péremption sur l'emballage d'origine).


## Mise sous vide à moyen terme :

Les aliments qui doivent être conservés à température ambiante, tels que café, farine, pâte ou sucre, sont protégés plus longtemps par la mise sous vide. Par exemple lorsque vous partez en vacances pour quelques semaines. Les provisions gardent leur fraîcheur et ne sont détériorées ni par la moisissure ni par des insectes

## Conseils :

- Après chaque soudure de sac, attendre quelques secondes avant toute manipulation, la soudure risquerait de se décoller. Vérifier à chaque fois la qualité de la soudure qui doit se présenter comme une bande régulière transversale sans plis ni pointillés.
- Ensacher sous vide vos plats préparés directement avec le plat de cuisson que ce soit pour conserver au réfrigérateur ou au congélateur : c'est pratique pour le réchauffage du repas individuel ou au bureau.
- Pour absorber l'excès d'humidité des fruits et légumes, placer une serviette en papier dans le fond des sacs.
- Veiller à refroidir les plats en sauce ou les liquides avant la mise sous vide, en effet les liquides chauds débordent plus facilement pendant l'aspiration et condensent.

**Tableau des conservations**

| Plats  | Conservation au réfrigérateur   | Conservation au congélateur   |
|--|---|---|
| <br>Confits:<br>Cuisses de canard, Cuisses de poule<br>Cuisses de dinde, Gésiers<br>Foies de volailles, Cassoulet   | <br>30 jours | <br>6 mois |
| <br>Plats cuisinés:<br>Coquilles de fruits de mer, Boeuf carottes,<br>Daube, Lapin en sauce<br>Poulet en sauce, Poule au riz, Paëlla<br>Couscous, Choucroute. | <br>8 jours  | <br>2 mois |
| <br>Légumes cuits<br>Tomates, Aubergines,<br>Bettraves, Carottes,<br>Courgettes, Épinards,<br>Haricots, Oignon,<br>Pomme de Terre, Poireaux...                | <br>10 jours | <br>3 mois |
| <br>Viandes rouges ou blanches  | <br>12 jours | <br>5 mois |
| <br>Terrines  | <br>25 jours | <br>6 mois |
| <br>Poissons cuisinés   | <br>10 jours | <br>3 mois |
| <br>Saumon fumé   | <br>30 jours | <br>6 mois |
| <br>Foie gras   | <br>25 jours | <br>6 mois |