

# GUIDE ULTIME DE LA CONGÉLATION

Tout savoir pour congeler malin, sain & zéro déchet

## 1. CHOISIR SON CONGÉLATEUR

Type	Avantages	Inconvénients
Armoire (vertical)	Grande capacité Accès facile	Consomme plus Givre rapide
Coffre (horizontal)	Très économique Moins de givre	Difficile à organiser Encombrant
Tiroirs (combiné)	Pratique Organisé	Capacité limitée Coûteux

### La règle d'or : la classe énergétique

- Choisir au minimum la classe **A+++** pour économiser jusqu'à 60 % d'énergie.
- La température idéale est **-18 °C** (jamais au-dessus de -15 °C).
- Un volume de **60 à 80 L par personne** est recommandé.
- Préférez un modèle avec **alarme de température** et **dégivrage automatique**.

## 2. ENTREtenir SON CONGÉLATEUR

Fréquence	Action
Chaque semaine	Vérifier la température (-18 °C)
Chaque mois	Contrôler les joints de porte
2x par an	Dégivrer si givre > 5 mm
1x par an	Nettoyage complet : eau + vinaigre blanc
En continu	Ne pas surcharger (air doit circuler)

**Dégivrage :** Débranchez, protégez le sol avec des serviettes, placez un bol d'eau chaude à l'intérieur. Ne grattez jamais avec un objet pointu !

## 3. CE QU'ON PEUT CONGELER & DURÉE

Aliment	Durée max	Conseils
Viandes (bœuf, porc...)	10-12 mois	En portions, dégraissées
Volaille (poulet, dinde)	9-10 mois	Désossée si possible
Poisson maigre	6-8 mois	Vidé, nettoyé

Poisson gras (saumon...)	3–4 mois	Congeler très frais
Fruits de mer	3–6 mois	Blanchir les coquillages
Légumes (blanchis)	8–12 mois	Blanchir 2 min + eau glacée
Fruits (sans noyau)	6–12 mois	En IQF* ou avec sucre
Pain / viennoiseries	1–3 mois	Dans un sac hermétique
Plats cuisinés maison	2–3 mois	Refroidis complètement
Soupes / bouillons	4–6 mois	Laisser 2 cm d'espace
Fromages à pâte dure	3–6 mois	Râpé ou en tranches
Beurre	9–12 mois	Dans l'emballage d'origine
Herbes aromatiques	6–12 mois	En glaçons avec eau/huile
Pâtes/riz cuits	1–2 mois	Légèrement sous-cuits

\*IQF = congélation individuelle rapide (étaler les fruits sur une plaque, puis les transférer dans un contenant).

## ■ 4. CE QU'ON NE PEUT PAS CONGELER

Aliment	Pourquoi ?
Œufs entiers dans leur coquille	Dilatation → explosion
Mayonnaise, crème fraîche	Séparation des phases, texture granuleuse
Laitues, radis, concombre	Forte teneur en eau → bouillie
Pommes de terre crues	Noircissement, texture farineuse
Fromages frais (ricotta, mascarpone)	Texture grumeleuse
Bananes (avec peau)	Noircissement — OK sans peau
Conserves non ouvertes	Ne nécessitent pas la congélation
Aliments déjà décongelés	Risque bactériologique majeur
Boissons gazeuses	Dilatation → éclatement

## ■ 5. RÈGLES D'OR & RISQUES À ÉVITER

### ■ À FAIRE

- Refroidir complètement avant de congeler
- Étiqueter : contenu + date
- Congeler en petites portions
- Utiliser la fonction **Super-Froid** 24 h avant
- Décongeler au réfrigérateur (jamais à T° ambiante)
- Consommer dans les 24 h après décongélation
- Ranger par date (FIFO : premier entré = premier sorti)

### ■ À NE PAS FAIRE

- Recongeler un aliment décongelé (sauf si cuit entre-temps)
- Mettre chaud dans le congélateur
- Ouvrir la porte trop souvent / longtemps
- Congeler sans emballage hermétique
- Ignorer les brûlures de congélation
- Stocker au-delà des durées recommandées
- Congeler dans des contenants non alimentaires

■ **Risques sanitaires** : La congélation *suspend* la prolifération bactérienne mais ne la détruit pas. À la décongélation, les bactéries reprennent leur activité. Ne jamais recongeler cru, toujours décongeler au frigo, consommer rapidement. Les intoxications alimentaires (Salmonella, Listeria, E. coli) peuvent être graves, voire mortelles chez les personnes vulnérables.

## ■ ■ 6. CONGELER EN MODE ZÉRO DÉCHET

Contenant	Matière	■ Points forts	■ ■ Limites
Boîte en verre	Verre sodocalcique	Sans plastique, sans odeur, lavable, durable, visible	Lourd, peut se fissurer si rempli à ras bord (laisser 2 cm)
Boîte plastique réutilisable	PP (n°5) ou PEHD (n°2)	Léger, empilable, économique	Éviter PVC/PS. Choisir sans BPA. Peut s'abîmer avec le temps
Poche lavable silicone	Silicone platine	Sans BPA, hermétique, résiste -60 °C, se plie à plat	Coût initial plus élevé
Sac tissu coton	Coton GOTS	Compostable, naturel	■ NON adapté à la congélation : laisse passer l'air, absorbe l'humidité
Cellophane végétale	Cellulose	Compostable	■ Perméable à l'air, insuffisant seul

### ■ Verdict zéro déchet :

- **Verre** = meilleur choix pour les liquides et plats cuisinés. Laisser impérativement 2 cm d'espace.
- **Silicone platine** = idéal pour les légumes, viandes et sandwiches. Plat, gain de place.
- **Plastique PP/PEHD sans BPA** = acceptable pour les petits budgets. Évitez le PVC (n°3) et polystyrène (n°6).
- **Sac coton** = parfait pour d'autres usages, mais pas adapté à la congélation (non hermétique).

■ **Astuces zéro déchet** : Congeler les herbes fraîches en glaçons (huile d'olive + herbes). Réutiliser les pots de confiture en verre avec couvercle à vis pour les bouillons. Congeler les bananes trop mûres (épluchées) pour les smoothies. Faire ses propres petits pois ou haricots surgelés en saison.

## ■ ■ 7. L'ÉTIQUETAGE : LA CLÉ D'UN CONGÉLATEUR ORGA

- Toujours indiquer : **contenu précis + date de congélation + nombre de portions**.
- Utiliser du **ruban washi** ou des étiquettes à la craie (lavables, zéro plastique).
- Pour le verre : écrire au **feutre ardoise** directement sur le couvercle.

- Appliquer le principe **FIFO** : mettre les nouveaux contenants au fond, les anciens devant.
- Faire un **inventaire mensuel** (tableau sur le frigo) pour éviter les oublis.

---

Guide réalisé pour une utilisation domestique • Températures recommandées : Organisation Mondiale de la Santé & ANSES • Imprimez et affichez sur le réfrigérateur ❄️