

## Des appareils pour mieux conserver les aliments

**N**ous avons testé des appareils qui permettent de mieux conserver les aliments et, de surcroît de manger mieux et moins cher.

Manger bien et "malin", c'est choisir des produits alimentaires de qualité, naturels et "bio". Pour cela, il faut acheter les produits (fruits, légumes, poissons...), au moment où ils sont les meilleurs, les plus abondants et les moins chers. Il faut aussi profiter d'opportunités comme des achats chez le producteur pendant un déplacement ou des achats groupés avec des amis. Une condition cependant, il est impératif de conserver sainement les produits sans additif, conservateur ou autre produit chimique et de sauvegarder leur arôme et leurs qualités nutritives.

Nous disposons pour cela de réfrigérateurs et de congélateurs, mais il existe des techniques complémentaires qui ont fait leurs preuves chez les professionnels et qui sont désormais utilisables par tous.

### Conserver sous vide

La conservation sous vide consiste à isoler les aliments de l'air afin d'éviter leur oxydation. La mise sous vide augmente la durée de conservation de deux à cinq fois selon les aliments. Les aliments sous vide sont isolés de l'oxygène qui altère les protéines et les lipides ; ainsi, par exemple, la viande se conserve plus longtemps et se congèle plus vite et le café moulu préserve ses arômes.

#### Quelle machine utiliser ?

Une conditionneuse sous vide est équipée d'une pompe qui aspire l'air, d'une barre de soudure électrique, de sachets plastiques spéciaux et, éventuellement, d'une prise et d'un flexible avec embout d'aspiration.

On distingue les machines ménagères des machines professionnelles. Elles sont automatiques ou semi-automatiques.

#### Comment conditionner sous vide ?

- La mise sous vide en sachet soudé
- On utilise des sachets à double ou triple couche. L'aliment est placé dans le sachet. La machine fait le vide dans le sachet et le ferme hermétiquement par une soudure.
- On peut aussi utiliser des rouleaux.
- La mise sous vide de récipients spéciaux ou de récipients (bocaux ou boîtes) qui peuvent recevoir un couvercle spécifique.

#### Exemples de durées de conservation :

Aliments	Conservation classique	Conservation sous vide
<i>À température ambiante</i>		
Pain	2 jours	8 jours
Pâtes, riz	6 mois	1 an
Farine, thé, café	4 mois	1 an
<i>Au réfrigérateur</i>		
Viande fraîche	2-3 jours	6-9 jours
Poisson frais	1-3 jours	4-6 jours
Charcuterie	4-6 jours	20-25 jours
Fromage pâte molle	5-7 jours	14-20 jours
Légumes crus	1-5 jours	7-20 jours
Fruits frais	5-10 jours	14-20 jours
Plats cuisinés	3-5 jours	8-15 jours
<i>Au congélateur</i>		
Viande	4 mois	16 mois
Poisson	3 mois	1 an
Fruits et légumes	10 mois	2 ans

#### Machine sous-vide VIDTAKBL (Tom Press)

Conditionneuse sous-vide Takaje blanche avec barre de soudure et système de mise sous vide de bocaux. Fonctionnement automatique dès la fermeture du capot, mode "vide seulement" et "soudure seulement", aspiration de 13 litres par minute, dépression à -800 mbars.

Prix de vente : 229 €.



#### Machine sous-vide ménagère Frisper (Siméo)

Petite conditionneuse sous-vide utilisant des sacs réutilisables avec zip de fermeture.

Une fois l'aliment mis dans le sac, on ferme celui-ci et on le positionne dans la machine. En appuyant sur le dessus de la machine le sac est percé, l'air est aspiré, puis le trou d'aspiration est fermé par une soudure.

Prix indicatif : 70 € avec cinq sachets d'1 l et cinq sachets de 3,7 l.



## Déshydrater

La déshydratation est une technique traditionnelle qui permet de garder les saveurs et les vertus des aliments.

#### Quels aliments déshydrater ?

- fruits • légumes • champignons • herbes aromatiques
- pâtes fraîches • viandes • poissons

#### Comment déshydrater ?

Le séchoir déshydrateur électrique est un appareil facile à utiliser et qui a une faible consommation.

L'appareil est composé de plateaux amovibles ajourés et d'une résistance électrique avec un système qui pulse l'air chauffé à travers les plateaux.

#### Quel temps pour déshydrater ?

Le temps de déshydratation est très variable selon l'aliment et sa teneur en eau, la température et l'hygrométrie de la pièce, mais aussi l'épaisseur (une tranche de 6 mm met trois fois plus de temps à sécher qu'une tranche de 3 mm).

#### Quel appareil choisir ?

On distingue les appareils familiaux qui ont une surface de séchage d'environ 30 cm<sup>2</sup> et les appareils professionnels qui ont une forme de tunnel et une surface de séchage de 50 à 100 cm<sup>2</sup>.



#### Déshydrateur familial SEC00ABC (Tom Press)

Séchoir pour déshydrater les fruits, les légumes, les champignons, les herbes aromatiques, les magrets, les saucisses, les pollens...

- quatre plateaux de séchage en plastique alimentaire : Ø 34,5 cm, hauteur 2,3 cm ;
  - trois vitesses de traitement et trois puissances : 250 W, 500 W et 750 W ;
  - minuteur 12 heures ;
  - arrêt automatique ;
  - hauteur totale 34 cm, poids 4 kg ;
  - possibilité d'ajouter un à trois plateaux supplémentaires.
- Prix de vente : 106 € TTC.

