

Guide de stockage sous vide


Comment le vide aide-t-il à prolonger la durée de conservation et la qualité de mes aliments ?

Nous savons tous que tous les aliments finissent par s'avaler. Mais saviez-vous que l'une des causes les plus importantes est... l'oxygène ! De nombreuses bactéries et champignons prospèrent lorsqu'ils sont exposés à l'air. Les enzymes et autres produits chimiques réagissent également avec l'oxygène, provoquant le brunissement et la détérioration des aliments. Ainsi, la science est simple : enlevez l'oxygène en scellant sous vide et vous ralentirez instantanément tous ces processus. Le résultat final : les aliments restent frais, pleins de saveur et de nutriments. Le vide ne prolonge donc pas seulement la durée de conservation, mais préserve également la qualité et le goût !

À garder à l'esprit :

- Le vide ne remplace pas le besoin de réfrigération. Tous les aliments périssables qui nécessitent normalement une réfrigération doivent rester réfrigérés ou congelés, même après avoir été emballés sous vide.
- Conservez toujours les aliments frais tranchés ou transformés au réfrigérateur, même s'ils ne le nécessitent pas lorsqu'ils sont entiers.
- Plus vous ouvrez les emballages sous vide, plus les aliments stockés risquent de se détériorer rapidement.
- La température idéale pour le réfrigérateur est d'environ 35-38°F (1,5-3°C). La température recommandée pour le congélateur afin de conserver les aliments en sécurité est de 0°F (-18°C), mais votre congélateur peut nécessiter d'être réglé plus haut ou plus bas en fonction de son environnement et d'autres facteurs.
- Suivez toujours une hygiène appropriée lors de la manipulation, du stockage et de la préparation des aliments. Cela influencera grandement la durée de conservation ! Faites attention à la date de péremption et évitez la contamination (croisée). Et faites toujours preuve de bon sens!

Produit alimentaire	Stocker où?	Durée de conservation avec vide*	Durée de conservation sans vide
Viande/poisson			
Bœuf, porc, agneau	Réfrigérateur	6 jours	2 jours
Bœuf haché	Réfrigérateur	4 jours	2 jours
Volaille	Réfrigérateur	6 jours	2 jours
Poisson	Réfrigérateur	4-5 jours	2 jours
Fromage			
Fromages durs (Gouda, Cheddar, Parmesan)	Réfrigérateur	4-8 mois	1-2 semaines
Fromages à pâte molle (Brie, Camembert, etc)	Ne convient pas au stockage sous vide ⚠		
Légumes			
Légumes frais	Réfrigérateur**	18-20 jours	5 jours
**Des légumes comme le brocoli, le chou-fleur ou le chou génèrent des gaz. Ce processus peut diminuer le niveau de vide. Pour une meilleure performance de stockage, blanchissez d'abord ces produits avant le stockage sous vide.			
Champignons, ail, haricots frais, oignon et légumes verts feuillus	Ne convient pas au stockage sous vide ⚠		

Produit alimentaire	Stocker où?	Durée de conservation avec vide*	Durée de conservation sans vide
Herbes			
Herbes fraîches	Réfrigérateur	7-14 jours	2-3 jours
Fruits			
Fruits frais (en moyenne)	Réfrigérateur	8-20 jours	3-7 jours
Autres aliments courants			
Noix, graines, noyaux	Garde-manger	2 years	6 mois
Chips, craquelins, biscuits	Garde-manger	3-6 semaines	1-2 semaines
Riz, céréales, pâtes, haricots (secs, non cuits)	Garde-manger	1-2 years	6 mois
Lait en poudre	Garde-manger	1-2 years	6 mois
Farine	Garde-manger	1-2 years	6 mois
Sucre	Garde-manger	1-2 years	6 mois
Huiles	Garde-manger	1-2 years	5-6 mois
Plats préparés			
Aliments cuits	Réfrigérateur	jusqu'à 10 jours	2-3 jours
Viande cuite	Réfrigérateur	jusqu'à 8 jours	2-3 jours
Boissons			
Grains de café	Garde-manger	1 year	3 mois
Grains de café moulus	Garde-manger	5-6 mois	1 mois
Vin, jus (bouteille ouverte)	Réfrigérateur	10-15 jours	2-3 jours
Boissons gazeuses (champagne, cola)	Ne convient pas au stockage sous vide 		

*Ce document fournit des lignes directrices générales et aucune garantie.

Il est impossible de prédire exactement combien de temps les aliments conserveront leur qualité, car il y a plus de facteurs qui influencent la qualité des aliments en plus du vide. Airtender ne peut être tenu responsable des expériences ou résultats différents, ni lié ou responsable des erreurs typographiques ou omissions.

Consultez toujours vos centres nutritionnels locaux ou nationaux pour plus de conseils et d'astuces sur une nutrition sûre et la prévention du gaspillage alimentaire. Pour des informations supplémentaires ainsi que de l'inspiration, visitez

www.airtender.com