Les produits surgelés et congelés

Consommés par quasiment tous les Français, les produits surgelés ou congelés conservent une grande partie de leurs qualités nutritionnelles d'origine. En plus de cela, ils évitent le gaspillage !

98,6% des ménages français consomment des surgelés

21,3% des ventes de surgelés en 2023 concernent la viande brute

15% les pommes de terre

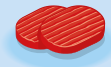
13,7% les légumes

(source : SIAL, salon international de l'agroalimentaire)

COMBIEN DE TEMPS GARDER SES ALIMENTS CONGELÉS ?

PAIN ET BAGUETTE
1 mois

FOND DE TARTE, PÂTE À GÂTEAU, VIENNOISERIE
2 mois



VIANDE HACHÉE
2 à 3 mois

GÂTEAU (découpé en parts individuelles)
3 mois

FROMAGE RÂPÉ ET BEURRE
3 mois

POISSON EN FILET ET CRUSTACÉS
3 à 4 mois

RESTES DE PLATS CUISINÉS, SOUPE, SAUCE
3 à 4 mois

POULET EN FILET OU EN PILON
6 mois

VIANDE DE PORC, D'AGNEAU OU DE VEAU
6 à 8 mois

VIANDE DE BŒUF, GIBIER ET VOLAILLE
8 mois

FRUITS ET LÉGUMES (lavés/séchés ou blanchis)
10 à 12 mois

(source : consoglobe.com)

Congélation/décongélation mode d'emploi

En congelant vos aliments, vous limitez le gaspillage alimentaire. Pour cela, il vous faut :

- Utiliser un congélateur 4 étoiles, seul capable de faire descendre la température à – 18 °C
- Faire des petites portions, pour une congélation plus rapide
- Congeler les aliments dans des sacs hermétiques, en ayant vidé l'air
- Noter la date de congélation et le poids sur les sacs
- Attendre que les aliments aient refroidi, pour préserver une température constante dans le congélateur
- Dégivrer votre congélateur au moins une fois par an, car le givre atténue ses performances
- Ne pas trop surcharger le congélateur, pour que l'air y circule
- Privilégier la décongélation au réfrigérateur, à l'eau froide ou au micro-ondes, plutôt qu'à température ambiante, car cela favorise la prolifération des bactéries.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les surgelés gardent leurs qualités nutritionnelles

La surgélation et la congélation affectent peu les vitamines et les minéraux contenus dans les aliments. Alors que les fruits et légumes frais peuvent mettre plusieurs jours à rejoindre leur point de vente, et perdre ainsi une part de leurs vitamines C, les produits qui vont être surgelés sont cueillis lorsqu'ils sont mûrs. Ils sont alors blanchis, emballés et entreposés dans une atmosphère riche en azote, qui favorise la préservation des aliments, avant la surgélation.

Pourquoi ne jamais décongeler puis recongeler ?

Lors d'une décongélation, les bactéries toujours vivantes vont reprendre leur activité et proliférer.
Une seconde congélation/décongélation augmentera encore le phénomène, et pourra entraîner une intoxication alimentaire selon le type de bactéries.
En revanche, il est possible de recongeler un produit s'il a été cuit entre-temps.