

Guide de Conservation Post-Batch Cooking

Assurez la fraîcheur et la sécurité de vos repas préparés !

(Ce guide vous fournit les informations essentielles pour bien conserver vos plats après le Batch Cooking, que ce soit au réfrigérateur ou au congélateur.)

💡 Principes Généraux de Conservation

- **Refroidissement Rapide** : Laissez tiédir les plats (max 1h) avant de les mettre au frais.
- **Contenants Hermétiques** : Utilisez des boîtes bien fermées en verre ou plastique.
- **Taille Adaptée** : Choisissez des contenants qui limitent l'air.
- **Étiquetage** : Notez le nom du plat et la date de préparation/congélation.

❄️ Au Réfrigérateur (entre 0°C et +4°C)

Idéal pour les repas du début de la semaine ou ceux à consommer rapidement.

- **Plats cuisinés (viande, poisson, légumineuses, céréales)** : 3 à 4 jours
- **Légumes cuits/blanchis** : 4 à 5 jours
- **Salades composées (sans vinaigrette)** : 2 à 3 jours
- **Sauces maison** : 5 à 7 jours

🧊 Au Congélateur (à -18°C ou moins)

Parfait pour les grandes quantités, les repas à long terme et idéal pour les plats de fin de semaine.

- **Plats cuisinés (en sauce, chili, curry)** : 2 à 3 mois
- **Soupes, purées, bouillons** : 3 à 4 mois
- **Légumes blanchis** : 6 mois

Conseil : Congelez en portions individuelles. Chassez l'air des sacs. Décongelez toujours au réfrigérateur.

🔥 Conseils pour le Réchauffage

- **Réchauffage Complet** : Assurez-vous que les plats atteignent une température suffisante (+70°C à cœur).
- **Méthodes** : Privilégiez le four ou la casserole pour un meilleur résultat. Le micro-ondes est rapide, mais remuez bien.
- **Ne jamais Recongelé** : Un plat décongelé ne doit JAMAIS être recongelé.

Votre cuisine est désormais plus sûre, plus économique et plus savoureuse !