**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 3 |
| **Titre** | UNITÉ 2 : Conservation sous vide |
| **Mots clés** | Conservation, vide, scellage, atmosphère modifiée |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | | X | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | **EMBALLAGE ET CONSERVATION SOUS VIDE**  Dans la cuisine, la technique de conservation sous vide est appliquée lorsque nous emballons des aliments dans un récipient hermétique. L'un des principaux objectifs de l'emballage et de la conservation sous vide est de maintenir les qualités nutritionnelles des aliments et de prolonger leur durée de vie.  Le processus le plus simple consiste à éliminer l'air de l'espace libre qui existe à l'intérieur de l'emballage ; il est également possible de compléter la conservation des aliments dans une atmosphère modifiée en insérant un gaz inerte.  La technique du vide permet d'augmenter la durée de vie du produit. Pour être efficace, l'emballage doit être correctement fermé et conservé à la température appropriée.  Tous les groupes d'aliments peuvent être mis sous vide, y compris les aliments solides ou liquides, dans leur état d'origine ou préalablement préparés.  Il existe des aliments qui respirent (comme les fruits et les légumes) et des aliments qui ne respirent pas (comme la viande et les produits carnés, le poisson, les pâtes, entre autres).  Les fruits et légumes respirent même après la récolte et, qu'ils soient frais ou transformés, ils consomment de l'oxygène et produisent du dioxyde de carbone.  Il y a donc quelques précautions à observer :  - Si l'aliment a un composant vert, il doit être préalablement échaudé et égoutté pour éviter le dégagement de gaz (par exemple, les épinards) ; sinon, il peut être emballé cru (par exemple, la carotte).  - Certains fruits ne doivent être placés sous vide que si leur consistance le permet (ex. : pomme).  - La perte ou l’adjonction d'eau peut modifier la consistance, la texture et l'apparence de l'aliment, comme son croquant ou sa couleur caractéristique.  - Les produits secs sensibles à l'oxydation doivent être protégés de la lumière, pour éviter le rancissement (ex : noix).  Les professionnels de la cuisine appliquent la conservation sous vide notamment aux aliments suivants : fruits et légumes, ail, fromage, aliments secs, viandes et poissons frais, fruits de mer, plats cuisinés, confitures et sucreries.  La conservation sous vide peut également être utilisée pour la préparation de plats spécifiques, comme le sous-vide (voir le module 4, niveau avancé, unité 1). |
| **Bénéfices/Avantages** | L'objectif de l'emballage sous vide est d'éviter l'utilisation de substances chimiques pour conserver les aliments, qu'ils soient frais ou transformés, en prolongeant leur durée de vie, en conservant leur saveur, leur arôme, leur couleur et leurs qualités nutritionnelles inchangées. L’emballage sous vide retarde le mûrissement et la décoloration des aliments, en empêchant le développement d'odeurs et de saveurs désagréables, sans les effets potentiellement nocifs des conservateurs sur notre organisme.  La conservation peut se faire dans le réfrigérateur, dans le congélateur (dans un environnement professionnel, le congélateur doit être correctement refroidi), ou simplement dans le garde-manger.  Cette technique permet d'optimiser le niveau d'hygiène dans la cuisine et de rationaliser les procédures de préparation et de cuisson des aliments.  Elle permet également de stocker les aliments de chaque saison pour une consommation ultérieure, réduisant ainsi l'empreinte environnementale et luttant contre le gaspillage alimentaire.  En termes de gestion, le conditionnement et la conservation sous vide sont des alliés des professionnels de la cuisine, permettant de gagner de l'espace, d'optimiser le stockage et de faciliter l'élaboration des menus. |
| **Produits représentatifs** | Légumes (chou, chou blanc, chou-fleur, citrouille, carotte, oignon), fruits (pomme, poire, ananas), légumineuses (haricots, pois, fèves), tubercules (pommes de terre), céréales (riz, maïs, blé), poissons (daurade, mulet, bar, truite), viandes (chèvre, volaille, porc), fruits de mer (coquillages, bivalves, crustacés), confitures et marmelades, crèmes pâtissières. |
| **Risques associés** | Les personnes expérimentées de la cuisine doivent faire preuve d'une grande prudence, lorsqu'ils manipulent et préparent des produits alimentaires pour les emballer sous vide.  Pour éviter les incidents, certaines pratiques doivent être respectées, telles que :  - utiliser des sacs ou des récipients d'emballage appropriés pour éviter l'échange de gaz et d'odeurs ou leur rupture due à la pression du gaz inséré. Dans le cas de la cuisson sous vide, l'emballage doit être réalisé avec des sacs rétractables, conçus à cet effet.  - vérifier régulièrement l'état des récipients contenant les aliments, car ils peuvent imploser ou se briser en raison d'une dépression, ce qui constitue un risque d'entrée d'air atmosphérique, qui modifiera toute la saveur et la texture des ingrédients emballés ;  - vérifier le bon fonctionnement de la machine à vide.  Il est également possible d'emballer des aliments sous vide à la maison, en appliquant plusieurs techniques :  - utiliser une machine à emballer sous vide domestique ;  - utiliser des récipients avec des couvercles spéciaux et l'aide d'une pompe à vide ;  - éliminer l'excès d'air à l'intérieur de l'emballage à l'aide d'un tube, ou ne laisser qu'une petite ouverture, presser les aliments et fermer rapidement l'emballage.  Les techniques décrites ci-dessus n'éliminent pas tout l'air à l'intérieur de l'emballage, ce qui entraîne des conséquences sur la durabilité et la conservation du produit.  La durabilité de l'emballage sous vide est liée aux caractéristiques du produit alimentaire. Selon les informations disponibles, l'emballage sous vide a une durabilité de 15 à 17 jours ; s'il s'agit d'un emballage sous vide avec un gaz inerte, il a une durabilité de 30 jours. La durabilité du produit alimentaire pourrait être plus longue si la cuisson sous vide atteint la température de pasteurisation.  Les bonnes pratiques dans les milieux professionnels recommandent que les produits emballés sous vide soient régulièrement envoyés pour une analyse en laboratoire. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Portugal |
| **Partner conjoint** | UA |
| **Lire la suite** | <https://www.sousvidetools.com/eu/about-vacuum-packing>  <https://www.nationalproductreview.com/au/articles/10-benefits-vacuum-sealing-food/>  <https://www.vacmasterfresh.com/fresh-bites-blog/top-15-advantages-to-vacuum-sealing-your-food/> |