

Conservation

Mise sous vide et congélation

par Pierre Journeux

Vous souhaitez faire déguster à vos amis un filet grand veneur de ce brocard médaillé que vous avez prélevé dans le Gers il y a bientôt deux ans? C'est tout à fait possible, grâce à la mise sous vide suivi de congélation!

Un peu d'histoire

1641 – l'eau d'un puits ne pouvant être aspirée par une pompe au-delà de 10 m de profondeur, Torricelli et Galilée expérimentent et pensent à l'existence d'une pression atmosphérique.

Intéressé, et convaincu, par ces expériences, Blaise Pascal fera reprendre l'expérience au sommet du Puy de Dôme par son beau-frère en 1648, et plus tard lui-même à Paris sur la tour Saint Jacques de la Boucherie.

Ayant ainsi prouvé le vide et la pression atmosphérique, il laissera son nom à l'unité de mesure de cette dernière.

1968 – voit la cuisson en sachet sous vide démarrer, puis être utilisée après 1970 par les grands cuisiniers (Troisgros, Bocuse,).

Pourquoi sous vide?

La mise sous vide entraîne une disparition de l'air, donc de l'oxygène: les bactéries ne se déve-

loppent plus, les enzymes dont l'activité dégradait la viande sont bloqués, les graisses ne s'oxydent plus. Les qualités organoleptiques sont préservées.

Ainsi un produit mis sous vide voit sa durée de conservation tripler et même plus, à mode de conservation égal (température ambiante, frigo, congélateur).

Parallèlement le produit est à l'abri des souillures ou contaminations, et des brûlures du froid de congélation.

Il faut savoir que cette absence d'oxygène peut faire perdre - provisoirement - sa belle couleur rouge à l'hémoglobine de la viande, qui devient plus sombre ou marron.

Cela se corrige en 1 heure après ouverture du sachet. Il en est de même pour l'odeur qui est comme concentrée dans le sachet, et redevient normale et agréable après ouverture.

Le matériel

Les machines sous vide sont de deux types: les machines à cloche, et les machines à aspiration extérieure.

Les premières permettent un vide (réglable) quasi absolu, sont lourdes et encombrantes, coûteuses (à partir de 2500 euros les plus petites), plutôt réservées à des usages professionnels. Elles ont souvent, également, un dispositif d'injection de gaz inertes. Elles utilisent des sachets lisses.

Les secondes sont plus adaptées à un usage domestique familial.

Leur puissance de dépression va de 800 à 900 millibars, leur poids de 3 à 7 kg, elles sont en général automatiques (aspiration, soudure du sac, libération).

La longueur de leur barre de soudure conditionne la largeur maximale des sacs utilisables, et le prix. La barre de 30 à 32 cm est la plus courante, pour des prix variant de 230 à 500 euros (ABS ou inox). Les matériels à bas prix sont à fuir.

Les sacs utilisables sont gaufrés, de congélation seule ou de congélation et cuisson, de différentes dimensions, même en rouleaux continus à découper.



Jaret sous vide





Il est commode de posséder plusieurs dimensions telles que : 15 x 25, 20 x 30, 30 x 40, et rouleaux de 30 x 600.

Le prix d'un sac conservation et cuisson 20 x 30 cm est de l'ordre de 0,19 euros.

Utilisation pratique

Deux impératifs absolus :

- travailler dans des conditions de propreté rigoureuses. Mains soigneusement lavées, de même que le plan de travail et tout le matériel nécessaire. Se relaver les mains en cours de travail si besoin,
- prévenir tout risque de perforation du sac par des éléments de son contenu, tels que becs, pattes, rebords tranchants, pointus, ou irréguliers d'os. Dans ce cas, neutraliser la partie dange-

reuse en l'entourant d'un papier type Sopalin plusieurs fois replié sur lui-même.

En fait le travail se décompose en quatre phases :

1. préparation de la pièce pour qu'elle soit « prête à cuire », et adaptée en quantité et nombre à son utilisation finale. Il est préférable de travailler avec des produits réfrigérés. Il n'est pas utile d'attendre les délais de maturation habituels,
2. remplissage des sacs,
3. vide et soudure,
4. pesée et étiquetage (ou inscription au feutre indélébile) : poids, espèce, nature précise de la pièce, date.

Petits tours de main : un sac de morceaux pour daube méritera, après soudure, d'être aplati du mieux possible, des tranches de gigot ou des côtelettes seront juxtaposées plutôt que superposées. Éviter d'en mettre trop dans un même sac, il vaut mieux sortir 2 ou plusieurs sacs.

Se rappeler que la décongélation s'effectue au réfrigérateur, 24 ou 48 heures à l'avance selon la taille, sac non ouvert. Ce mode de conservation s'applique aux gibiers, poissons, légumes, frais ou cuisinés.

Les temps de conservation au congélateur des produits mis sous vide sont multipliés par 3 ou 4.

Les temps de conservation indicatifs habituels, au congélateur, sont les suivants :

- sans mise sous vide : légumes 12 mois, viandes et volailles 8 à 12 mois,
- avec mise sous vide : légumes 24 mois, viandes et volailles 24 mois.

Il est permis de penser que ces délais peuvent être nettement allongés.

Quelques notions sur la cuisine en sachet sous vide : il s'agit d'une cuisson prolongée, à sachet fermé, dans l'eau, à des températures stables, allant de 70 à 100° : 70° viandes rouges, 80° viandes blanches et poissons, 90° terrines, 100° fruits et légumes.

Enfin, s'il ne faut jamais recongeler un produit décongelé, par contre, il n'y a aucun inconvénient à décongeler un produit, et le cuisiner pour le congeler ensuite (sous vide bien sûr!).

P. J.

NB : les temps de conservation indiqués sont ceux figurant dans les notices des fabricants. Ils sont indicatifs et donnés sans engagement de responsabilité.



Gigot au congélateur



Perdreau sous vide