Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

PEUT-ON CONGELER UN PRODUIT PRESQUE PÉRIMÉ ?

ARTICLES
[*mise à jour : 05/2020*]

Barquette de viande, poisson, jambon cuit ou plat préparé périmé demain… Peut-on congeler un produit le dernier jour avant sa date de péremption ?

On s'est déjà tous posé la question : est-ce que je peux congeler cet aliment qui sera périmé demain et que je ne vais pas manger ce soir ? Et cette « vente rapide », proche de la date limite de consommation, peut-on la congeler sans risque ? En résumé : oui, mais à certaines conditions. Explications.

Sommaire :

- La congélation stoppe les bactéries
- Et à part les bactéries ?
- La barquette, est-elle prévue pour le congélateur ?
- Les 5 astuces à retenir

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

La congélation stoppe les bactéries

La congélation arrête le développement des bactéries, mais ne les détruit pas.

Au niveau bactériologique, il n'y a donc **pas de problème à congeler un produit bientôt périmé**.

Bien entendu, c'est **valable uniquement** :

- **si la date de péremption n'est pas dépassée** ;
- si l'aliment a été conservé (transporté, stocké…) à la bonne température avant qu'il atterrisse dans le congélateur.

Si on achète un morceau de viande périmé le lendemain et qu'il reste 1 heure dans le coffre d'une voiture à 20°C, il y a de fortes chances pour qu'il soit périmé avant l'heure. Le congeler n'améliorera pas sa qualité bactériologique. Un produit périmé congelé reste… périmé.

> **> Voir aussi : 12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire**

Et à part les bactéries ?

Si la congélation stoppe le développement des bactéries, elle ne fait que ralentir les autres réactions qui se font dans les aliments. Par exemple, **les graisses ou les protéines continuent de s'oxyder**. Le goût, la texture ou la qualité nutritionnelle de l'aliment va continuer à se dégrader. C'est pour ça qu'on évite de garder un aliment au congélateur plus de quelques mois.

L'oxydation des aliments peut aussi produire des composés potentiellement toxiques.

Du coup, est-ce que cela pose un problème de garder un aliment au congélateur ?

Pas vraiment. L'Afsca[1] n'a pas trouvé de différence significative (en matière d'oxydation des aliments) entre du haché de porc frais et du haché de porc congelé depuis 4 mois. [2]

Même s'il n'y a pas de valeurs de référence auxquelles se rattacher pour ce genre d'analyse, on peut au moins dire que **congeler l'aliment ne dégrade pas son état**.

La barquette est-elle prévue pour le congélateur ?

Il n'y a pas que les bactéries et l'oxydation, il y a aussi l'emballage !

Prenons l'exemple d'une vente rapide que l'on veut congeler. Le fabricant n'a pas prévu qu'on pouvait congeler son produit dans sa barquette. Le plastique de la barquette d'origine pourrait se fragiliser et, par exemple, libérer plus facilement des composés vers l'aliment. Le film plastique qui entoure la barquette n'est pas non plus prévu pour être congelé. L'avis émis par l'Afsca ne répond pas à cette question.

On évite donc de congeler l'aliment « tel quel ». Mieux vaut **le sortir de sa barquette et le placer dans un plat bien fermé**, de préférence en inox ou en verre, pour éviter tout risque lié à l'emballage.

C'est plus pratique aussi si on veut décongeler le produit au micro-onde par la suite. Sinon, on cumule barquette non adaptée à la congélation + barquette non prévue pour le micro-onde !

> **> Lire aussi : Pourquoi et comment éviter les contenants en plastique pour la nourriture ?**

Les 5 astuces à retenir

En résumé, pour congeler un produit bientôt périmé, on adopte quelques réflexes :

1. Faire très attention à la **chaîne du froid**, notamment entre le magasin et la maison (avant c'est supposé avoir été bien conservé).
2. Ne **pas congeler dans l'emballage d'origine**.
3. **Indiquer la date de congélation** sur le récipient.
4. **Congeler rapidement** de préférence. Par exemple, si on achète un produit périmé le lendemain, on le place au congélateur directement en rentrant des courses au lieu d'attendre le dernier jour pour le congeler.
5. Garder le produit au congélateur **quelques mois maximum**.

Enfin, produit bientôt périmé ou pas, les mêmes règles s'appliquent. Par exemple, on évite de congeler des aliments qui pourraient être abîmés par la congélation (tout ce qui est très juteux par exemple, va sortir « explosé » de la congélation). Et on blanchit les légumes avant la congélation pour mieux conserver leur couleur, saveur, texture et vitamines.

> **> Voir nos 7 conseils pour bien congeler ses aliments**

---

[1] Évaluation des risques en cas de prolongation de 2 mois de la période de conservation de denrées alimentaires préemballées congelées à la date limite de consommation. Avis 12/2019 sur le site de l'Afsca.

[2] Le haché est un aliment particulièrement sensible : découpé (et donc bien exposé à l'air), gras et plein de protéines.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

---

Liens
[1] mailto:rdebruyn@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] https://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire
[4] https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-pourquoi-et-comment-eviter-les-contenants-en-plastique
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/7-conseils-pour-bien-congeler-ses-aliments
[6] http://www.favv-afsca.fgov.be/comitescientifique/avis/2019/_documents/Avis12-2019_SciCom2019-02_plusde2moisdecongelation.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons