

## RÉFRIGÉRATEUR



Tous les types d'aliments

### + AVANTAGES

- Maintien de la température entre 0 et 4°C
- Disponible dans tous les foyers

### - INCONVÉNIENTS

- Légère perte d'arômes
- Conservation à court ou moyen terme

## CONGÉLATION



Déconseillé pour les sauces et fruits et légumes riches en eau

### + AVANTAGES

- Maintien de la température à environ -18°C
- Conservation à long terme
- Nutriments et arômes préservés

### - INCONVÉNIENTS

- Pas applicable à tous les aliments
- Texture souvent dégradée

## PASTEURISATION



Produits laitiers

### + AVANTAGES

- Aliments chauffés jusqu'à 100°C sur une longue durée
- Produits stockés longtemps et à température ambiante
- Goût relativement préservé

### - INCONVÉNIENTS

- Perte des vitamines thermolabiles
- Matériel industriel

## STÉRILISATION



Tous les types d'aliments

### + AVANTAGES

- Aliments placés dans des contenants hermétiques puis chauffés à plus de 100°C
- Conservation à long terme
- Stockage à température ambiante

### - INCONVÉNIENTS

- Perte des vitamines thermolabiles

## SEL



Charcuteries, viandes et poissons

### + AVANTAGES

- Baisse la quantité d'eau dans l'aliment
- Saveurs accrues
- Conservation à long terme
- Stockage à température ambiante

### - INCONVÉNIENTS

- Goût et texture modifiés
- Sel déconseillé pour la santé
- Perte de nutriments

## VINAIGRE



Légumes

### + AVANTAGES

- Acidification du milieu
- Conservation à long terme
- Stockage à température ambiante

### - INCONVÉNIENTS

- Modification du goût (aigre)
- Perte de nutriments

## DÉSHYDRATATION



La plupart des fruits, légumes et champignons

### + AVANTAGES

- Baisse la quantité d'eau dans l'aliment
- Saveurs et nutriments intacts
- Stockage facile (faible volume des produits une fois séchés)

### - INCONVÉNIENTS

- Difficulté à préserver ensuite les produits de l'humidité ambiante

## FERMENTATION



Légumes, yaourt, vin...

### + AVANTAGES

- Les ferments lactiques sont naturellement présents dans les légumes : facile
- Acidification du milieu
- Vitamines préservées

### - INCONVÉNIENTS

- Modification du goût (acide)

## FUMAGE



Viandes et poissons

### + AVANTAGES

- Baisse la quantité d'eau dans l'aliment
- Parfum et goût agréables
- Conservation à moyen terme

### - INCONVÉNIENTS

- Matériel très spécifique
- Si mal fait : dépôt de matières cancérigènes

## SUCRE



Fruits

### + AVANTAGES

- Baisse la quantité d'eau dans l'aliment
- Saveurs accrues
- Nombreuses recettes possibles

### - INCONVÉNIENTS

- Texture modifiée
- Qualité diététique diminuée

## HUILE



Légumes, fromages et poissons

### + AVANTAGES

- Huile = couche protectrice de l'aliment
- Conservation longue durée
- Stockage à température ambiante

### - INCONVÉNIENTS

- Qualité diététique diminuée
- Huile d'olive = couteuse