

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

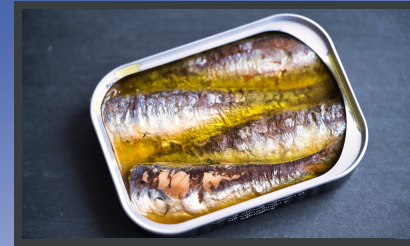
+ AVANTAGES

- 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