

# CUISSON - RÉFRIGÉRATION - CONGÉLATION : IDÉES REÇUES ET CONSEILS HABITUELS

---

Source : <http://www.e-sante.be> - Article publié par [Sophie-Anne Tudal](#) - Vétérinaire du site [animalissimo.com](http://animalissimo.com)

---

On dit beaucoup de chose sur la congélation et bien des choses font peur... mais qu'en est-il vraiment ?

## " La réfrigération et la congélation tuent les microbes " :

**FAUX**, simplement, elles évitent leur multiplication. Si un [aliment](#) est resté à température ambiante trop longtemps et que des germes se sont développés, le mettre au [réfrigérateur](#) ou au [congélateur](#) ne va pas l'assainir.

## " Ne jamais recongeler un aliment décongelé " :

**VRAI**, autant pour des motifs sanitaires qu'organoleptiques (de goût).

## " La cuisson tue les microbes " :

**OUI** et **NON**, une [cuisson](#) soutenue tue la plupart des germes mais est insuffisante pour détruire les spores et les toxines. La cuisson n'est donc pas un moyen infaillible pour assainir des [produits](#) contaminés. Mieux vaut prendre des mesures de précaution en amont. La plupart des germes se développent à température ambiante (entre 10 et 55°C), il faut donc éviter au maximum que les aliments restent à ces températures. Si un plat n'est pas consommé directement après cuisson, on le mettra rapidement au réfrigérateur. Pour les mêmes raisons, on évitera la décongélation à température ambiante mieux vaut décongeler au réfrigérateur ou mettre directement en cuisson.

## " Puis-je congeler un aliment dont la date limite de consommation arrive à terme pour le prolonger ? "

**OUI** si vous avez bien conservé cet aliment et qu'il est encore bon à consommer, vous pouvez le congeler mais attention, une fois décongelé, il faudra le consommer immédiatement.