

Soupes maison : les règles d'or pour une conservation parfaite

Les règles de sécurité indispensables

- Refroidissez votre soupe rapidement : placez-la au réfrigérateur dans les 2 heures suivant la fin de la cuisson.
- Ne laissez jamais votre soupe à température ambiante (entre 4°C et 60°C) plus de 2 heures pour éviter toute prolifération bactérienne.
- Assurez-vous que votre réfrigérateur est réglé à une température inférieure à 4°C.
- Privilégiez les contenants hermétiques en verre pour limiter l'oxydation et les contaminations croisées.

Durées de conservation au réfrigérateur

- Soupe de légumes classique : 3 à 4 jours.
- Soupe contenant des produits laitiers (lait, crème) : 48 heures maximum.
- Soupe à base de poisson ou fruits de mer : 24 à 48 heures.
- Soupe au potiron : 3 à 4 jours.

Maîtriser la congélation

- Refroidissez complètement la soupe avant de la congeler pour éviter les cristaux d'eau et les brûlures de congélation.
- Utilisez des moules en silicone pour créer des portions individuelles faciles à décongeler.
- La soupe au potiron se conserve de façon optimale jusqu'à 3 mois au congélateur.
- Décongelez toujours votre soupe au réfrigérateur : cela préserve mieux les textures et les saveurs que le micro-ondes.

Astuces de conservation longue durée

- Une soupe au potiron décongelée au réfrigérateur peut être consommée dans les 2 à 3 jours suivants.
- La stérilisation des bocaux (10 minutes à l'ébullition) avant le remplissage peut prolonger la conservation jusqu'à 3 semaines.
- Pour une soupe en boîte non ouverte, la qualité optimale est maintenue pendant 3 à 5 ans à température ambiante.