

# Contenants et conservation

## Des aliments

Une fois décidé à vous mettre au batch cooking, vous allez certainement vous poser quelques questions d'organisation.

Une des premières est sûrement quels contenants choisir pour conserver mes aliments ?

Il est fort probable que vous réchauffiez vos préparations. Fuyez donc le plastique qui, au contact de la chaleur, va fondre et dont les molécules vont se retrouver dans les aliments que vous ingérez. Et même si vous ne réchauffez pas vos aliments il est fort à parier que vous les y aurez versés encore chauds, entraînant le même problème.

J'ai personnellement remisé mes boîtes en plastique et investi dans des plats en verre avec couvercle. Ils passent au four, au micro-onde et au lave-vaisselle.

Le verre étant l'un des matériaux les plus sains, vous pouvez préparer vos ingrédients sans crainte.

La deuxième question que l'on peut être amené à se poser concerne la conservation des aliments.

Il est préférable de manger les premiers jours les aliments susceptibles de se gâter le plus vite. Par exemple les céréales et les légumineuses se conservent mieux que les légumes en sauce. Vous pouvez aussi avoir recours à la mise sous vide. Il existe des appareils qui le permettent.

Si vous ne souhaitez pas investir dans de tel ustensiles, utiliser des boîtes en verre bien hermétiques ou placez vos préparations encore très chaudes dans des bocaux en verre que vous refermez de suite. Vos préparations se conserveront ainsi plusieurs jours supplémentaires. Cela fonctionne en particulier pour la soupe ou les plats en sauce.

La congélation est enfin envisageable (même pour les gâteaux, muffins ou autres). Il vous suffira alors de sortir votre plat le matin pour le manger le soir même.