

Durant une semaine j'ai testé différents plats préparés salés, verdict...

[Lyophilisé.fr](https://lyophilise.fr) propose tout un tas de **produits pour manger et boire en situation extraordinaire**. Vous trouverez des plats lyophilisés étudiés pour les besoins que l'on a en rando ou pour des activités sportives (trek, trail, régates...), mais aussi des plats cuisinés sous vide, des [rations militaires](#) et plein d'autres trucs. Aujourd'hui, retour sur les plats salés sous vide.

Caractéristiques

Livrés dans un sachet très résistant en **mylar**, ces plats sont **conditionnés sous vide et offrent une durée de vie de 3 ans** (c'est une [DLUO](#) ce qui veut dire que vous pouvez pousser carrément plus si le paquet est bien stocké et qu'il n'est pas endommagé...). Le poids net varie de 200 à 700 g. suivant le contenu et le type de menu. L'apport énergétique varie lui aussi en fonction du menu mais il est toujours largement suffisant pour un repas (en moyenne < à 600 Kcal) par rapport à une activité physique normale.

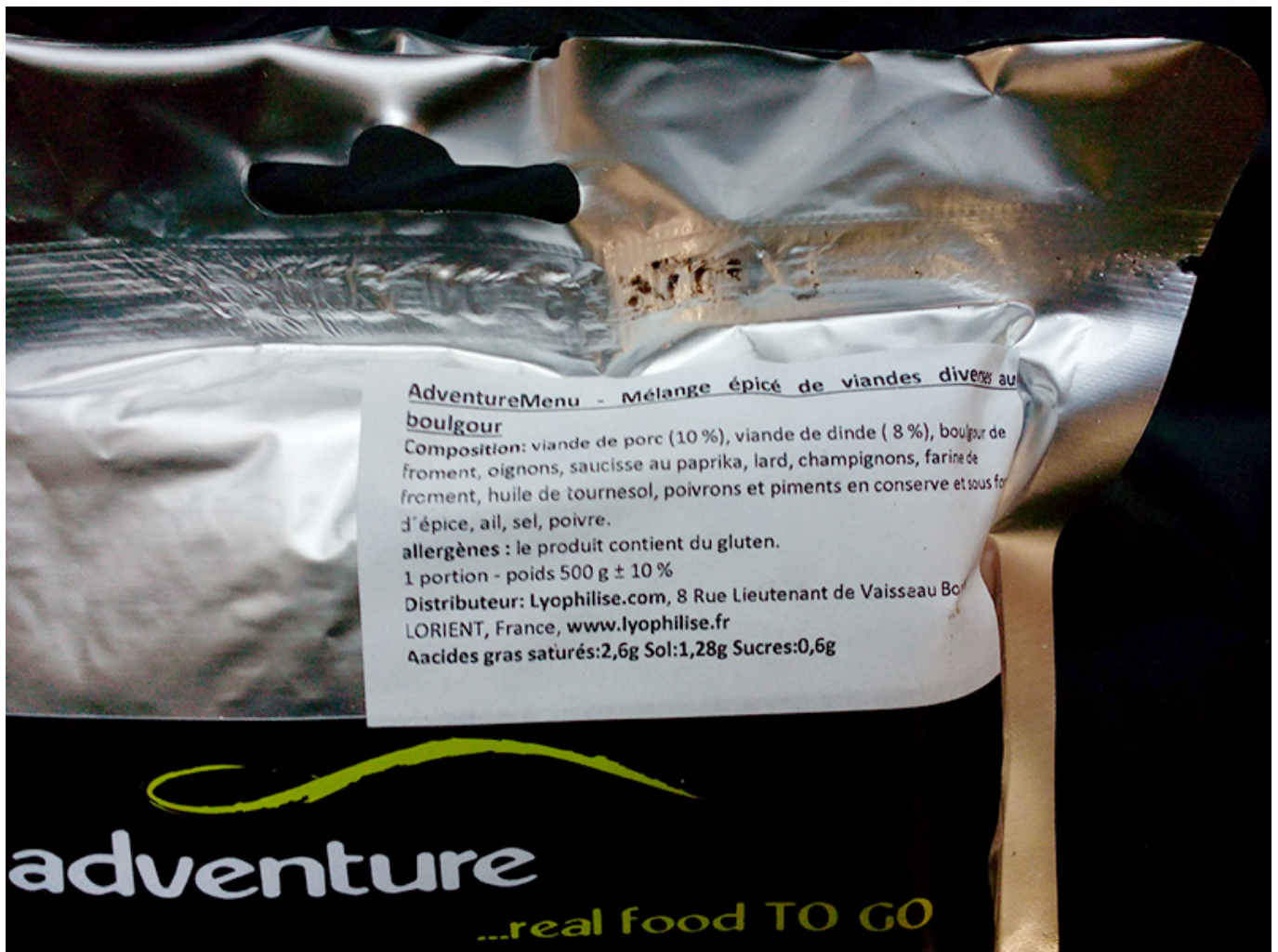


Ces plats sont **prêts à être dégustés**, il suffit de les réchauffer, au micro-onde, à la casserole, au bain-marie ou encore avec des réchauffeurs sans flammes. J'ai eu l'occasion de goûter 3 plats: [Mélange épicé de viande au boulgour](#), [Cassoulet au confit de canard](#) et [Poulet au curry et ses légumes](#).

Voici mes appréciations dans le détail :



Je ne vais pas faire d'analyse nutritionnelle, elles sont très bien détaillées sur le site lyophilise.com et surtout le nombre de plats est bien trop élevé! Par contre, mon ressenti en terme d'**apport calorique est très satisfaisant**. D'habitude je suis plutôt sédentaire au boulot mais pendant la semaine de test je bossais en atelier à peindre, poncer, découper, charger et décharger, etc... **Quantité et énergie suffisantes** pour ces trois menu: le mélange épicé au boulgour est le plat qui m'a le plus rassasié, et c'est pourtant le plus léger (en poids) des trois. Durant la semaine je n'ai eu aucune sensation de faim, j'ai quand même mangé du pain avec le poulet curry mais vu la quantité de sauce ça aurait été dommage de s'en passer! Niveau nutritionnel, ces trois exemples se situent dans la moyenne on peut donc en déduire que ces plats seuls sont suffisants pour le repas d'un adulte ayant une activité moyenne. Pour les gourmands, rien ne vous empêche de faire comme moi et d'ajouter une [barre](#), un yaourt ou un fruit à votre panier repas !



Pareil pour la composition des ingrédients, je ne rentre pas dans le détail mais si on s'attarde sur les étiquettes de chaque plat préparé, on se rend compte que c'est pas plein de saloperies et d'huile de palme (du moins pour les plats que j'ai eu, je ne sais pas pour tout le reste).

Vue, odorat et goût



Commençons par la vue, pour les 3 plats, j'accorde un un 4,5/5 sans hésiter (le poulet curry est un peu plus fouillis mais reste très correct, il fait perdre 1/2 point). Franchement je suis sur le cul. Je m'attendais à de la bouillie mais bien au contraire, on a des morceaux, de la texture, de la sauce... C'est **plus appétissant qu'une conserve de marque**. Le cassoulet semble tout droit sortit de sa cassolette, avec ses bouts de viande entiers et sa feuille de laurier. On ne se sent pas lésé sur la quantité et les plats sont reconnaissables (ça vous fait sûrement sourire mais bien souvent les plats du commerce sont en fait une grosse bouillie...). J'entends par là qu'on a de **vrais morceaux de viandes variés et consistants**, les légumes sont bien découpé et aussi en morceaux. Le détail qui fait la différence, c'est que les os (quand ils sont présents) restent durs et pas tout friables comme dans certains plats préparés.



Le goût et l'odeur remportent un 5/5. Ma préférence va au [mélange épicé de viande au boulgour](#), légèrement épicé comme me l'avait conseillé Seb de lyophilisé.fr (que je remercie vivement pour sa confiance). Durant toute cette semaine d'atelier j'avais à table autour de moi des personnes qui n'étaient pas ou courant du pourquoi ou du comment de ces tests. J'ai donc tenté de les faire goûter pour recueillir quelques avis encore plus objectifs que le mien. Étonnés par l'emballage ils se sont laissés tenter et ont été **surpris par la qualité gustative**. Pour préciser, ce sont des habitués des gamelles, des plats préparés, des sandwiches ou plats congelés. Le deuxième jour, le jeu était de venir constater mon assiette et de goûter tour à tour. On peut dire que c'est une réussite et certains envisagent même d'acheter ce genre de produit régulièrement!



Je suis assez gourmand et peu regardant en général mais j'avoue que l'on a vraiment de la qualité, et surtout on reconnaît ce qu'on mange. D'un point de vu olfactif, on n'est pas en reste: on pourrait croire que ça sort de la cuisine de maman (et ça ne transpire pas les conservateurs comme dans certaines rations du commerce).

Usages

Livrés dans un sachet mylar avec une conservation longue durée, ils sont prêt à être dégustés. Ces trois arguments font de ce système un produit très intéressant pour le stockage, pour les sorties de courte ou moyenne durée pour lesquelles vous n'aurez pas à vous charger d'eau pour la cuisson des lyophi'. Idéales aussi pour les sport d'eau comme le Kayac ou le rafting, les rations rentrent direct dans le sac: **l'emballage est étanche et la mise en œuvre est rapide**. Pas de temps perdu, en 3 minutes votre plat est chaud. C'est aussi une bonne idée de **profiter d'une longue durée de conservation** pour stocker ça dans votre voiture, reste à contrôler de temps en temps (le jour de votre contrôle technique par exemple) et vous serez certains d'avoir de quoi casser la croûte si vous tombez en rade!

Je reviens sur cette histoire de DLUO, si le produit est stocké à température ambiante, sans subir de grosse variation et sans être abîmé, vous pourrez le consommer au delà des 3 ans sans danger. Au pire il perdra un peu de goût mais il n'y a pas vraiment de risque (relire l'article sur les [DLUO](#)). Niveau prix ça peut vous sembler **un peu cher mais la qualité est vraiment au rendez-vous**. Vous allez me dire que ça ne fait pas le poids face à une boite de conserve mais même sans l'argument gustatif, l'efficacité et l'utilité du sachet mylar n'est pas négligeable: il est plus simple à transporter, résistant aux chocs et surtout beaucoup plus léger. N'oubliez pas qu'**une fois vide le contenant ne pèse rien et ne prend pas de place** (contrairement à une boite de conserve).

Conclusion

Testé en période d'effort, sans le confort routinier, testé par des personnes complètement objectives et exigeantes, voici la note que je donne à ces trois menus préparés:

Vue 4,5/5

Goût 5/5

Odeur 5/5

En Bref:

C'est bon, rapide et pratique à préparer

Emballage adapté à nos besoins (stock/sport/sortie outdoor)
Un peu cher mais le prix est justifié

Si pour vous se préparer, faire du sport ou des activités de plein air ou encore stocker de la bouffe, rime avec bien manger en toute simplicité alors ce produit est idéal.

Vous trouverez sur le site de lyophilise.com des dizaines de menus.

Code Promo

Afin de vous faire profiter au max de l'expérience lyophilisé & co, nous avons négocié un bon de réduction permanent sur toute la boutique. Il vous suffit de taper le code **LYOPANIC10** en dessous de votre panier de commande pour profiter d'**une réduction de 10%**