

GUIDE DU FRIGO

Les réfrigérateurs qui ne possèdent pas le système de froid ventilé n'ont pas une température intérieure homogène.

Les aliments ne se conservant pas tous à la même température, il est important de respecter un certain ordre de rangement selon les différentes zones.

L'emplacement de la zone froide et de la zone fraîche varie selon les modèles, il peut être aussi bien en haut qu'en bas. Avant de procéder au rangement des aliments, vérifiez le mode de fonctionnement du vôtre.

Réfrigérateur : Mode d'emploi

- Attendre qu'un aliment soit refroidi avant de le stocker au frais
- Enlever le sur-emballage plastique ou carton : peu hygiéniques et très encombrants.
- Ne pas surcharger le frigo, l'air frais doit bien circuler et vous verrez mieux son contenu.
- Placer les denrées avec les DLC les plus courtes devant et celles plus lointaines au fond.
- Nettoyer au moins une fois par mois le frigo.
- Dégivrer et nettoyer au moins une fois par an le congélateur.

Conservation des produits frais

Achetez-les très frais et privilégiez les produits de saison, ce qui implique d'acheter peu et souvent.

Savoir bien conserver les produits et les utiliser au bon moment est au moins aussi important que la façon de les cuisiner. Mal conservés, ils perdent non seulement leurs qualités gustatives mais aussi leurs qualités nutritionnelles.

Conservation des produits frais (suite)

Les fruits et les Légumes se conservent dans le bac à légumes. Ils doivent être nettoyés avant leur stockage. Au-delà de 4-5 jours, ils perdent en saveur, texture et qualités nutritives. Éviter de les stocker dans les emballages en plastiques.

Les Herbes Fraîches peuvent se conserver dans la partie la plus froide avec le bas des tiges dans un fond d'eau ou bien une fois lavées, séchées, essorées puis hachées ou ciselées dans une boîte hermétique. Elles peuvent également être congelées.

Les Epices bien qu'elles ne soient pas un produit frais, elles ont belle et bien une durée de vie. Après 2 – 3 ans vous pouvez renouveler votre stock ! Pour bien les conserver, veillez à ce qu'elles soient entreposées dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière et de la chaleur ; donc on évite le petit bocal à la vue de tous !

Les Viandes, Poissons, Crustacés, Abats sont les aliments les plus fragiles. Ils doivent être stockés dans la zone la plus froide et consommés dans les jours qui viennent.

Les Fromages doivent être idéalement conservés entre 6°C et 8°C dans un endroit aéré. Si ce n'est pas possible, stockez-les au frigo mais pensez à les sortir et à les déballer à l'aire libre au début du repas car le froid dénature le goût de l'aliment. Il en sera de même avec les autres desserts : yaourts, crèmes desserts, fruits...

Les Œufs, les fruits et légumes, les condiments (sauce, moutarde, cornichons,...), *les boissons, les confitures, les compotes* n'ont pas besoin d'aller au frigo sauf s'ils sont déjà transformés, entamés ou mûrs.

UN FRIGO BIEN RANGÉ DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS



Entre 0°C et 4°C : La zone froide

C'est ici que l'on place tout ce qui est cru.

Produits bruts : viandes, poissons, crustacés, charcuterie, laitages, fromages, produits en décongélation...

Et les préparations qui en contiennent: piémontaise, oeufs mimosas, sushis, ...

Entre 4°C et 6°C : La zone fraîche

Dans cette zone vous placez-le cuit, c'est-à-dire :

- les restes, dans des boîtes en plastique ou emballés dans du film alimentaire
- les préparations (cuites ou pré-cuites) et les aliments que vous achetez déjà cuits : ratatouille, quiches, fruit et légumes cuits, ...
- les pâtisseries

Entre 6°C et 10°C : Les bacs

Ils sont destinés aux fruits et légumes mûrs et délicats.

Astuce !

Les **champignons** se conservent dans un sac en papier ou dans du papier absorbant et ne doivent pas être lavés avant.

Pour conserver plus longtemps une **salade**, il faut l'éplucher, la laver, l'essuyer soigneusement puis la mettre dans un sac plastique ou dans un récipient recouvert d'une feuille de papier absorbant changée régulièrement.

La Porte : La zone tempérée

On y retrouve : le beurre, les condiments, sauces, pots de confiture entamés, les boissons ouvertes

Réglage du thermostat !

Pour faire ce réglage : **placer à l'étage le plus froid de votre frigo un thermomètre dans un verre rempli d'eau**, (plus précis car la température mesurée sera celle de l'eau et non celle de l'air ambiant.)

Attendez environ 30 minutes, la **température de cette zone doit être située entre 0° et 4°C**. Si ce n'est pas le cas, régler le thermostat. Pour une utilisation optimale, n'hésitez pas à faire varier votre thermostat selon la quantité d'aliments dans votre frigo

Temps de conservation des aliments dans le frigo

1 Semaine :

- Salade lavée
- Herbes aromatiques lavées
- Légumes et crudités découpées
- Oignon, ail émincés
- Vinaigrette

5 jours :

- Œufs durs
- Préparation mixée type houmous, mousse de betterave
- Légumineuses cuites maison (lentilles, pois chiches, haricots secs...)





3-4 jours :

- Céréales cuites (riz, quinoa...)
- Légumes cuits
- Soupes, veloutés, gaspachos
- Gratins sans viande

2 jours :

- Viandes marinées
- Viandes et poissons cuits
- Quiches, feuilletés

Conseils :

-  Ne préparez pas les pommes de terre à l'avance : crues, elles s'oxydent et cuites, elles prennent un mauvais goût.
-  Pour les céréales, si elles sont rapides à cuire (riz, pâtes, semoule) privilégiez une cuisson de dernière minute pour un meilleur goût et une texture optimale
-  Conservez les plats mijotés et les soupes dans leur casserole ou cocotte pour les faire directement réchauffer dedans.
-  Congélation : les plats faits maison congelés se consomment idéalement dans les 2 mois pour une texture la moins altérée possible.