



# Conservation alimentaire

## Le frigo

### Respecter la chaîne du froid

- Anticiper le rangement de vos produits avant d'ouvrir la porte
- Ne pas placer au réfrigérateur des plats encore chauds.

### Bien ranger son frigo

- Respecter une température moyenne de 5°C (peut varier de 0°C à 10°C en fonction de la zone du frigo (bien lire la notice du fabricant)
  - ✓ **Zone froide** (entre 0 °C et 3 °C) : la viande et le poisson crus, les fruits de mer, la charcuterie, les laitages entamés, les jus de fruits frais, les produits en cours de décongélation.
  - ✓ **Zone fraîche** (entre 4 °C et 6 °C) : les produits cuisinés, les laitages non entamés, le fromage, les pâtisseries, les fruits et légumes cuits, les sauces maison.
  - ✓ **Bac à légumes** (entre 8 °C et 10 °C) : les fruits et les légumes frais, le fromage en cours d'affinage.
  - ✓ **Porte** (entre 6 °C et 8 °C) : les boissons, les œufs, le beurre et les condiments.

### Organiser le rangement du frigo

- Ne pas surcharger les espaces. Plus vous mettez de denrées dans votre frigo, moins celui-ci réfrigérera.
- Ne pas mélanger les produits crus et produits emballés (ils ne doivent pas se toucher)
- Toujours placer devant les articles se périssant le plus vite

### Nettoyer les aliments et le frigo

- Nettoyer son réfrigérateur deux fois par mois, à l'eau savonneuse, et rincer avec de la javel diluée.
- Le dégivrage doit être réalisé tous les trois mois (pour des raisons d'hygiène mais aussi pour des raisons d'économies d'énergie)
- On ne doit jamais ranger d'aliments sales dans son frigo. C'est surtout valable les légumes souillés par de la terre. Idem pour les produits emballés présentant des salissures.
- Ôter tout emballage superflu

### Astuces

- Mettre un bol de lait dans le frigo pour absorber les odeurs
- Privilégier les boîtes à fromage avec filtre
- Ôter les emballages ouverts et opter pour des boîtes hermétiques ou du film alimentaire
- Etiqueter les produits ouverts ou cuisinés maison pour respecter les dates limites de consommation

