

### Exercice «Frigo bien rangé»

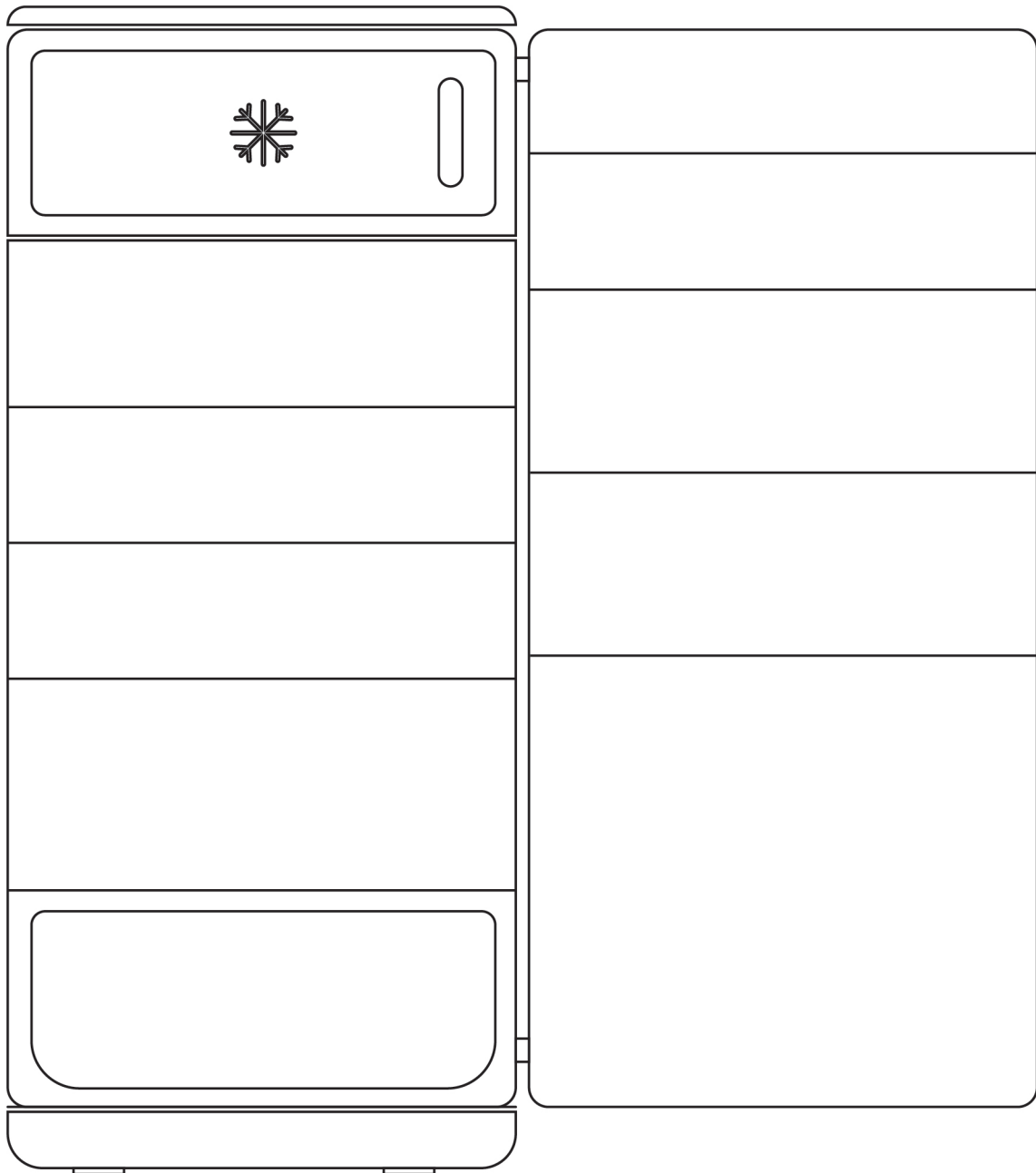
---

Un yogourt entamé, un paquet de jambon ouvert, des restes de repas: des aliments qu'on fourre à la va-vite au réfrigérateur. Malheureusement, ils ont toutes les chances de finir au mauvais endroit ou – loin des yeux, loin de l'estomac – aux oubliettes. Un rangement correct aide à préserver les denrées aussi longtemps que possible et évite de les oublier. Mais à quoi ressemble un réfrigérateur bien ordonné?

#### Ranger un frigo

Où rangerais-tu les aliments suivants dans un réfrigérateur? Dessine-les dans l'image. Dans la case sous l'image, représente la nourriture qui, selon toi, n'a PAS sa place au frigo.

- Bananes
- Beurre
- Boissons
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Concombre
- Confiture
- Cornichons
- Fromage
- Lait
- Lasagnes industrielles
- Mayonnaise ou moutarde
- Œufs
- Oignons
- Pain
- Poires
- Pommes
- Restes de repas
- Salade
- Tomates
- Viande
- Yogourt



**Ne se range pas au réfrigérateur:**

---

---

---

### Exercice «Frigo bien rangé»

#### Porte, 10 à 15 °C

Pour les produits qui ne nécessitent pas une réfrigération importante: œufs, boissons, lait\*, sauces prêtes à l'emploi, moutarde et mayonnaise, confiture et beurre.

#### Zone supérieure du frigo, env. 8 °C

Bocaux et denrées sensibles au froid.

#### Zone médiane, 4 à 5 °C

Produits laitiers comme le yogourt ou la crème, pâtisseries et desserts, produits portant la mention «après ouverture, conserver au réfrigérateur».

#### Zone inférieure du frigo, env. 2 °C

Viande fraîche, poisson, charcuterie et restes de repas.

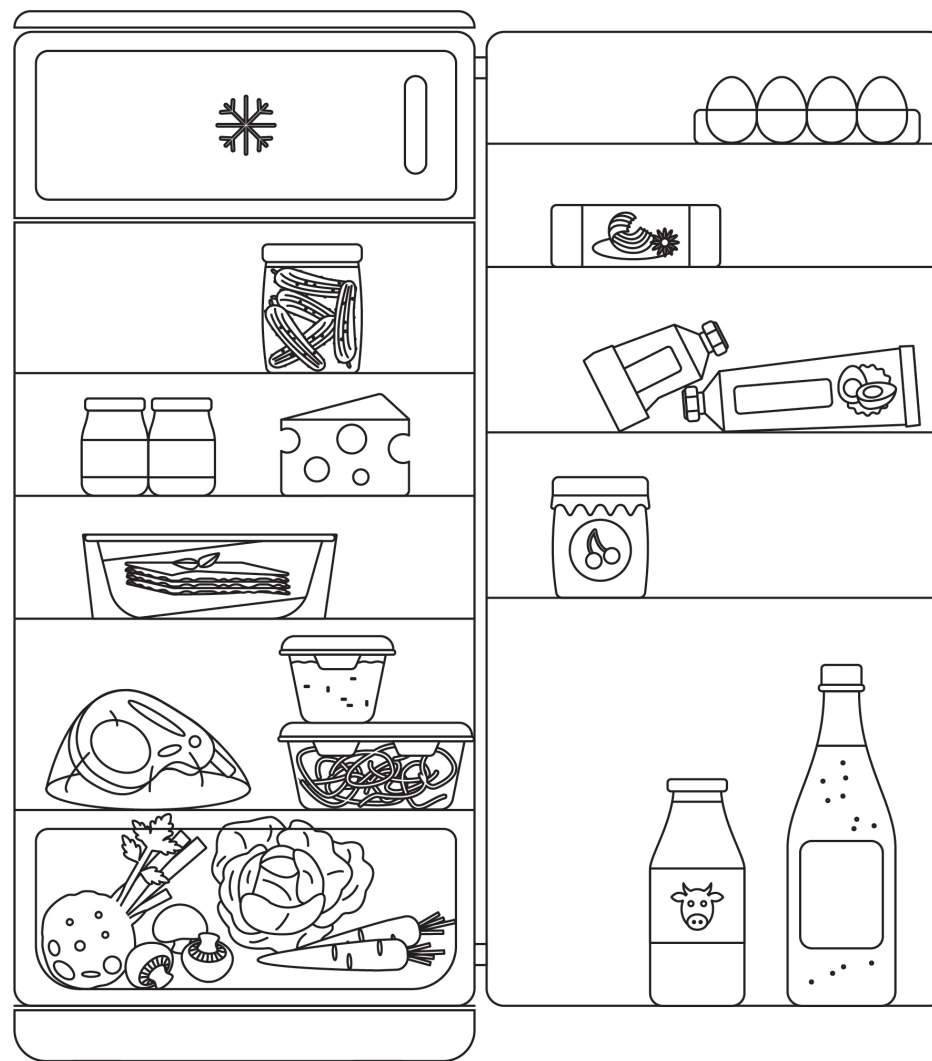
#### Bacs à légumes, jusqu'à 10 °C

Légumes, salades, fruits, petits fruits.

#### Ne se range pas au réfrigérateur

Bananes, concombres, pain, poires, pommes, oignons et tomates

*\* Idéalement, le lait devrait être conservé dans la zone médiane (4-5 °C). Comme la plupart des réfrigérateurs du commerce ne le permettent pas, on le place souvent dans la porte.*



### Remarques

#### Ne se range pas au réfrigérateur:

- Ail
- Aubergines
- Concombres
- Courgettes
- Fruits exotiques
- Gingembre
- Oignons
- Poivrons
- Pommes de terre
- Tomates

#### À retenir:

- De manière générale, les aliments tels qu'on peut les acheter sont emballés de manière optimale. C'est pourquoi l'emballage d'origine se prête le mieux à la conservation des aliments. Par exemple, les carottes sont le plus souvent emballées dans un sachet plastique avec des trous qui laissent s'échapper l'humidité et permettent un apport en oxygène optimal pour les carottes. L'étiquette des herbes aromatiques explique habituellement comment les conserver.
- En été ou dans un appartement bien chauffé, il peut être judicieux de conserver les boissons, les pommes, les poires, les petits fruits et d'autres fruits et légumes (comme les concombres) au réfrigérateur pour qu'ils se gardent plus longtemps. Une cave bien fraîche convient également.
- Les pommes accélèrent le mûrissement des fruits et légumes qui se trouvent à proximité immédiate.
- Il existe quelques astuces pour prolonger la durée de conservation de certains aliments: par exemple emballer les carottes ou les asperges dans un linge humide et les déposer ainsi dans le bac à légumes, ou placer les radis encore munis de leurs fanes dans un récipient rempli d'eau.
- Placer les aliments entamés dans un récipient fermé, sur une assiette recouverte d'un bol retourné ou d'une toile cirée permet d'éviter d'utiliser du papier d'aluminium ou du film alimentaire.

#### Œufs:

- On peut conserver des œufs dans un endroit frais pendant env. 3 semaines. Il n'est pas nécessaire de les placer au réfrigérateur, la cave leur convient aussi parfaitement. L'idéal est de les orienter la pointe vers le bas, afin que leur poche d'air ait plus de place, et de les protéger d'une exposition directe aux rayons du soleil et des variations de température.
- Les blancs et les jaunes d'œufs se conservent 4-5 jours au réfrigérateur, dans un récipient bien hermétique. Recouvrir les jaunes d'œufs d'un peu d'huile pour qu'ils ne se dessèchent pas.

#### Herbes aromatiques:

- Un bouquet de fines herbes fraîches se conserve quelque temps dans un verre d'eau, à condition de changer l'eau fréquemment. Une meilleure solution est de garder les fines herbes dans le bac à légumes du réfrigérateur après les avoir lavées, bien égouttées et emballées sans les tasser dans un sachet plastique ou dans de l'aluminium.

Pour encore plus de trucs et astuces en cuisine:

<https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/trucs-et-astuces/>