

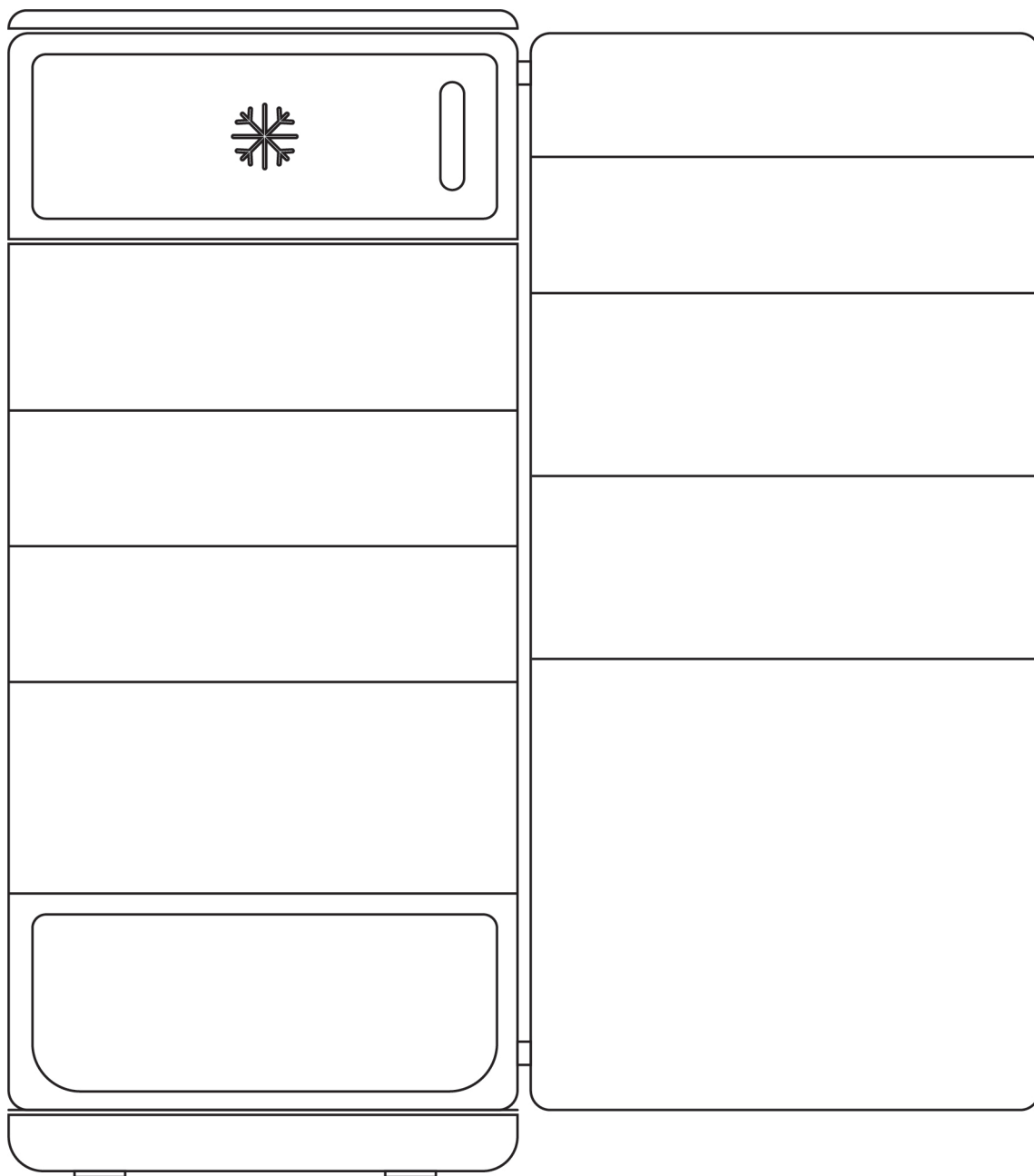
Exercice «Un frigo bien rangé»

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 aux oubliettes: loin des yeux, loin de l'estomac. 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.

- | | | |
|---------------|-----------------|-------------------|
| • agrumes | • fromage | • poires |
| • bananes | • lait | • pommes |
| • beurre | • lasagnes | • pommes de terre |
| • boissons | industrielles | • restes de repas |
| • carottes | • mayonnaise ou | • salade |
| • céleri | moutarde | • tomates |
| • champignons | • œufs | • viande |
| • concombre | • oignons | • yogourt |
| • confiture | • pain | |
| • cornichons | | |



Ne se range pas au réfrigérateur:

Exercice «Un frigo bien rangé»

Porte, 10 à 12° C

Produits devant être légèrement réfrigérés, tels que les œufs, les boissons, le lait*, les sauces prêtes à l'emploi, la moutarde, la mayonnaise, la confiture et le beurre.

Compartiment supérieur, env. 8° C

Conserves et denrées sensibles au froid.

Compartiments intermédiaires, 4 à 5° C

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

Compartiment inférieur, env. 2° C

Viande fraîche, poisson, charcuterie et restes de repas.

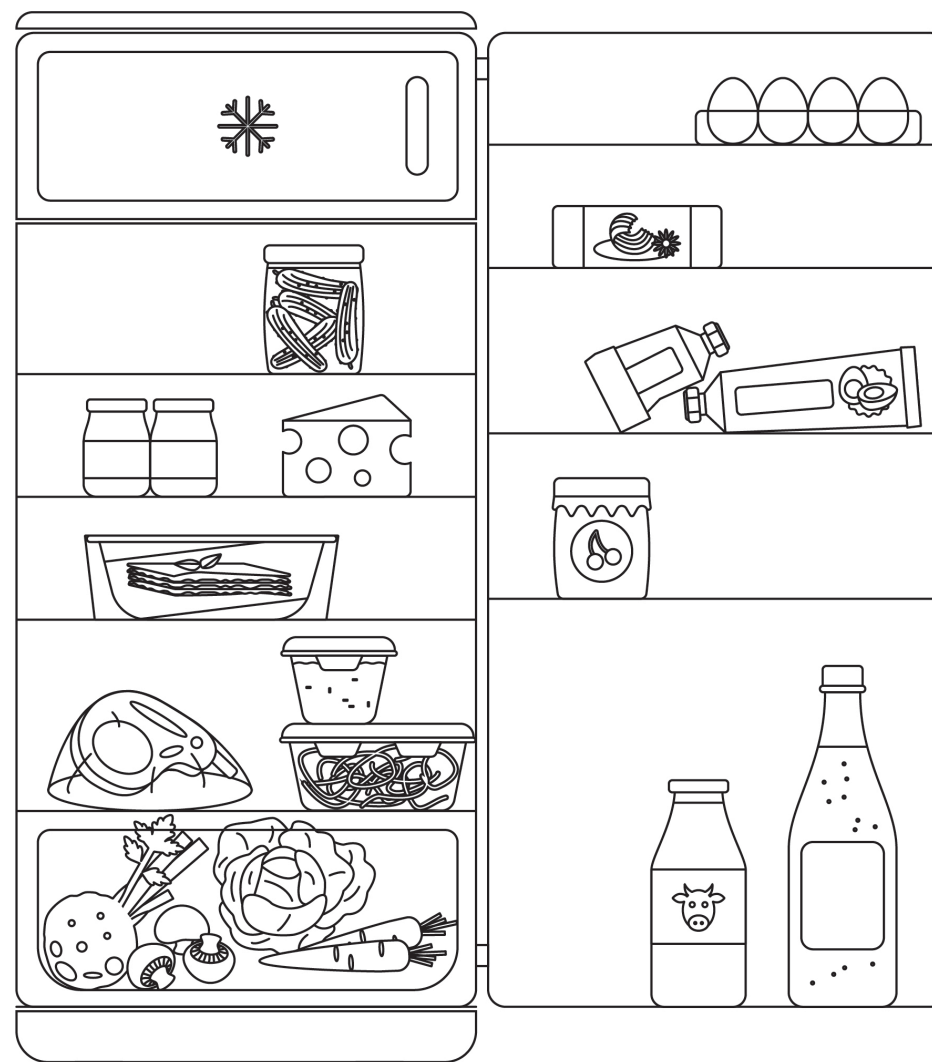
Bac à légumes, jusqu'à 10° C

Légumes (champignons, céleri, carottes), salades, fruits et petits fruits.

Ne se range pas au réfrigérateur (denrées sensibles au froid)

Bananes, agrumes, pain, concombres, aubergines, pommes de terre, tomates et oignons.

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



Source:

<https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/trucs-et-astuces/comment-ranger-son-frigo/Hygiène>

Ne se range pas au réfrigérateur:

- | | | |
|--------------|-------------|-------------------|
| • agrumes | • fruits | • pommes de terre |
| • ail | • exotiques | • tomates |
| • aubergines | • gingembre | |
| • bananes | • oignons | |
| • concombres | • poivrons | |
| • courgettes | | |

À retenir:

- De manière générale, les aliments tels qu'on les achète sont emballés de manière optimale. C'est pourquoi l'emballage d'origine est le mieux adapté pour conserver les 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. 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 au réfrigérateur pour qu'ils se gardent plus longtemps. Une cave bien fraîche convient également.
- Certains fruits, comme les pommes et les poires, dégagent un gaz de maturation et accélèrent le mûrissement des fruits et légumes qui se trouvent à proximité immédiate. C'est pourquoi il est judicieux de leur réserver un emplacement séparé.¹
- Il existe quelques astuces pour prolonger la durée de conservation des aliments: par exemple, emballer les carottes ou les asperges dans un linge humide et les déposer 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'un tissu ciré permet d'éviter d'utiliser du papier d'aluminium ou du film alimentaire.

Œufs:

- Les œufs se conservent env. 3 semaines dans un endroit frais. 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 des 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 hermétique. Recouvrir les jaunes d'œufs d'un peu d'huile pour qu'ils ne se dessèchent pas.
- Les œufs sont-ils encore bons? On peut le vérifier avec un truc simple:
www.swissmilk.ch/comment-savoir-si-un-oeuf-est-encore-frais

Herbes aromatiques:

- Un bouquet d'herbes fraîches se conserve quelque temps dans un verre d'eau, à condition de changer l'eau fréquemment. Une meilleure solution consiste à garder les herbes aromatiques dans le bac à légumes du réfrigérateur après les avoir lavées, bien égouttées et enroulées dans un linge humide.²

Pour encore plus de trucs et astuces en cuisine: [Trucs et astuces | Swissmilk](#)

¹Source: [Comment conserver les tomates, Swissmilk](#)

²Source: [Comment conserver les fines herbes, Swissmilk](#)
www.swissmilk.ch/cycle3