



Que faire des **RESTES DE NOURRITURE** pour les conserver correctement?

## LA CONSERVATION CORRECTE DES ALIMENTS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR

**Vous avez trop cuisiné et vous n'avez pas tout mangé? Pas de problème, cela vaut la peine de conserver les restes. Mais attention, car certaines règles doivent être strictement respectées. Les aliments sont aussi variés que leurs besoins de conservation.**

### RÉFRIGÉRATION

Lors de la conservation dans le réfrigérateur, tu dois tenir compte des **différentes zones de température** afin de créer les conditions optimales pour la conservation des aliments. De plus, les aliments placés au réfrigérateur doivent être emballés de manière à éviter qu'ils ne se dessèchent et qu'ils ne transmettent des odeurs et des germes.

#### Zones de température dans le réfrigérateur:

- **Porte (10 – 15°C):** produits à réfrigérer légèrement tels que confiture, beurre, moutarde, mayonnaise, œufs, boissons.
- **Compartiment supérieur (8°C):** aliments sensibles au froid, p.ex. conserves
- **Compartiments moyens (4 – 5°C):** produits laitiers, desserts, produits portant la mention «après ouverture, conserver au frais»
- **Compartiment inférieur (2°C):** poisson, viande fraîche, restes de repas
- **Compartiment à légumes (10°C):** salades, légumes, fruits, baies

#### Pourquoi est-il important de bien refroidir les aliments?

La réfrigération de nombreux denrées alimentaires est un terrain idéal pour les micro-organismes tels que les bactéries et les moisissures, qui se multiplient très rapidement à température ambiante. C'est pourquoi une réfrigération appropriée est si importante.

#### Quels sont les récipients adaptés à la réfrigération?

Les boîtes à provisions refermables en verre ou en plastique sont idéales pour les restes et les soupes. Comme alternative, les restes peuvent également être conservés dans des récipients en porcelaine ou en acier inoxydable, toujours recouverts d'un film alimentaire ou d'un tissu en cire d'abeille.



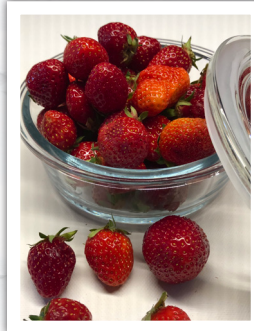
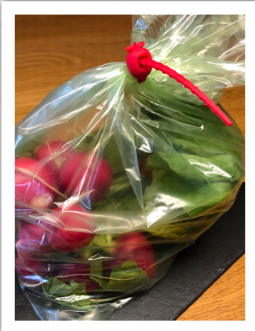
#### TIP:

Tous les aliments n'ont pas leur place dans le frigo. Les pommes de terre et les oignons, les tomates, les aubergines et les concombres, les produits de boulangerie, les bananes, les pommes et les poires, les agrumes et les fruits exotiques ne doivent pas être placés au réfrigérateur.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
paysannes.ch



SILVIA AMAUDRUZ



## RESTES DE NOURRITURE

### En quoi l'hygiène est-elle un problème particulier pour les aliments cuits et les restes de repas?

Immédiatement après la cuisson, les aliments cuits sont relativement pauvres en germes. Cependant, les germes peuvent être à la fois réintroduits par les ustensiles de cuisine, les couverts, les louches ou un mauvais entreposage. Si les aliments sont laissés trop longtemps à température ambiante, il se peut que les restes se gâtent rapidement.

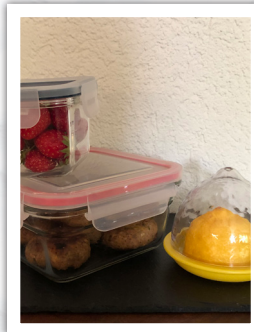
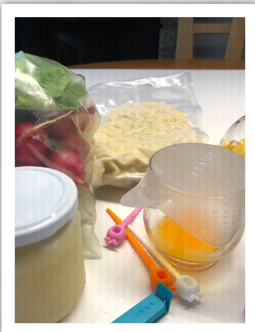


### À quelle température faut-il conserver les restes de repas que l'on a préparés soi-même?

Les aliments cuits doivent être conservés au réfrigérateur à une température inférieure à 5°C. Il est préférable de placer les restes dans la partie inférieure du réfrigérateur, au-dessus du bac à légumes.

### À quoi faut-il faire attention lors du refroidissement?

Les restes ne doivent pas rester trop longtemps à température ambiante, ils doivent être refroidis rapidement. Par exemple, en plaçant les boîtes à provisions dans un bain d'eau froide.



### Les plats chauds peuvent-ils être placés immédiatement au réfrigérateur?

Non, ils doivent impérativement être refroidis au préalable, car les aliments chauds réchauffent le réfrigérateur, ce qui consomme beaucoup d'énergie.

### Quelle est la durée de conservation des restes au réfrigérateur?

Pour les restes cuits qui ont été préparés de manière hygiénique, on peut se baser sur la règle des deux jours. Cette règle s'applique à la viande, au poisson et aux légumes si les restes sont bien fermés, conservés dans des récipients propres et à une température de 5°C. Vérifiez toujours soigneusement les restes et réchauffez-les à 70°C au moins. Pour une plus longue conservation, il est conseillé de congeler les plats cuisinés.

#### TIPS:

- Pour obtenir une durée de conservation maximale avec un rangement correct, cela commence déjà lors des achats. Veille à ce que les emballages soient intacts, que les aliments soient réfrigérés, que la chaîne du froid ne soit pas interrompue et que le sac isotherme soit toujours utilisé, que les produits surgelés et les denrées périssables soient placés en dernier dans le caddie.
- Avant même de ranger les aliments dans le réfrigérateur, il est important de se laver les mains afin d'éviter autant que possible la propagation de germes et de bactéries. Tout comme les mains, le réfrigérateur doit également être propre. Tu devrais notamment nettoyer régulièrement le bac à légumes, car les micro-organismes se multiplient particulièrement bien dans les légumes (terre). Pour le nettoyage, de l'eau chaude et un peu de détergent sont appropriés, un peu de vinaigre désinfecte et prévient les moisissures.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
 paysannes.ch



SILVIA AMAURUZ