

Démystifier votre réfrigérateur

Comment bien l'utiliser pour minimiser les pertes de nourriture

Votre frigo (3 à 5 °C)

Les pertes de nourriture sont minimisées grâce à un frigo propre et une rotation des aliments (les plus vieux en avant pour ne pas les oublier).

Le compartiment du haut (5 à 8 °C)

Les aliments prêts-à-manger, le yogourt et les restants peuvent tous rester dans la partie la moins froide du frigo. Les restants sont à consommer dans un délai de 3 à 5 jours.

Le compartiment du centre (3 à 5 °C)

Le lait, les œufs, le fromage et les viandes froides se placent au centre du frigo. Ajoutez sur les contenants la **date de leur ouverture** pour éviter les mauvaises surprises!

La partie du bas (0 à 2 °C)

Les viandes et les fruits de mer se conservent mieux dans la partie du bas à cause de sa fraîcheur et de son risque minime de contamination aux autres aliments (écoulements). L'ajout d'une **date d'achat** n'est pas de trop!

Le congélateur (-12 à 2 °C)

Sans surprise, le congélateur est l'endroit tout désigné pour vos aliments surgelés. Prenez l'habitude d'écrire les dates de congélation sur les emballages, et de faire une rotation des aliments à chaque ajout.

La porte (7 à 8 °C, mais variable)

Les sauces, les confitures, le beurre et les breuvages sont bien dans la porte du frigo. (Oui, vous avez bien compris, pas de lait ni d'œufs à cet endroit!)

Les bacs à légumes (5 à 8 °C)

Les fruits et les légumes doivent être **préalablement séchés** et entreposés dans le bac à légumes, de préférence sur des essuie-tout pour absorber toute condensation.

Vous vous questionnez sur le **taux d'humidité** de vos bacs à légumes? Les légumes qui ramollissent avec le temps, tels les carottes, aiment bien l'humidité. Pour les aliments comme le poivron qui ont l'habitude de pourrir, il est important de minimiser le plus possible l'humidité dans le bac.

