

## Un guide sur la conservation des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur

Voici un guide pour vous aider à préserver la qualité des aliments dans votre réfrigérateur et votre congélateur.

- N'oubliez pas de vérifier le thermomètre régulièrement - la température à l'intérieur du réfrigérateur devrait être de 4 °C (40 °F) ou moins et celle du congélateur de - 18 °C (0 °F) ou moins.
- Une fois par semaine, jetez les aliments périssables ou les restes de table qui sont dans le frigo depuis plus de trois ou quatre jours.
- Vérifiez toujours la date sur l'emballage pour obtenir des renseignements précis sur la conservation d'un aliment. Les durées de conservation ci-dessous peuvent servir de lignes directrices générales.

Aliment	Dans le réfrigérateur	Dans le congélateur
Lait	De 5 à 7 jours	
Yogourt	De 7 à 10 jours	
Fromage	6 mois, non ouvert De 3 à 4 semaines, ouvert	6 mois
Pommes	De 1 à 3 semaines	
Laitue	De 5 à 7 jours	
Légumes surgelés		8 mois
Bacon	2 semaines, non ouvert 1 semaine, ouvert	De 1 à 2 mois
Viandes froides	2 semaines, non ouvert 1 semaine, ouvert	De 1 à 2 mois
Boeuf haché	1 ou 2 jours	De 2 à 3 mois
Côtelettes/rôti	De 3 à 5 jours	De 6 à 12 mois
Volaille fraîche	1 ou 2 jours	De 6 à 12 mois
Pizza surgelée		De 1 à 2 mois, non ouvert
Vinaigrettes	3 mois	
Mayonnaise	2 mois	
Ketchup	1 mois ou plus	
Moutarde	De 6 à 8 mois	
Oeufs en coquille	De 4 à 5 semaines	

Des aliments congelés peuvent être mangés en toute sécurité même après une longue période. Toutefois, s'ils sont au congélateur depuis tellement longtemps que vous les aviez oubliés, le temps est peut-être venu de vous en débarrasser. Voici quelques conseils à cet effet :

- Les brûlures par le froid dessèchent la nourriture, mais ne la rendent pas dangereuse. L'exposition à l'air entraîne la formation de taches gris-brun sur la surface des aliments. Il suffit de les enlever avant ou après la cuisson. Les aliments qui ont subi de graves brûlures par le froid doivent être jetés pour des raisons de qualité.
- D'autres changements de couleur peuvent être attribués à un entreposage anormalement long, à des brûlures par le froid ou à un manque d'oxygène. La couleur rouge vif de la viande tourne habituellement au brun pâle ou foncé, ce qui ne pose aucun problème sauf si les brûlures par le froid semblent excessives.
- Les légumes surgelés ou les aliments cuits qui se dessèchent suite à un emballage inadéquat ou à un entreposage trop long peuvent prendre une couleur terne. Ici aussi, les jeter est plus une question de qualité que de sécurité.

## Conserver les fromages

### L'emballage

Une fois que le fromage a été ouvert et exposé à l'air, les risques de formation de moisissure augmentent. Le développement de moisissure sur les produits fromagers survient lorsque le produit est exposé à des spores de moisissure aérogènes présents dans l'environnement. Conservez le fromage dans son emballage d'origine jusqu'à son utilisation. Une fois qu'il est ouvert, remballer étroitement la portion inutilisée dans une pellicule plastique, puisque ceci permet d'évacuer l'air et de préserver le goût. Le fromage peut s'imprégner des odeurs provenant des autres aliments du réfrigérateur. Par conséquent, assurez-vous de remballer le fromage dans une pellicule plastique propre après chaque usage.

### La réfrigération

Gardez toujours le fromage au froid. Placez le fromage complètement au fond de la tablette, puisqu'il s'agit de l'endroit le plus frais du réfrigérateur. Après l'utilisation, réfrigérez la portion inutilisée le plus rapidement possible. N'oubliez pas que le fromage se conserve environ 10 jours une fois qu'il a été ouvert.

### La congélation

Bien qu'il soit plus savoureux frais, il est possible de congeler le fromage. Congelez-le en portions de 1lb ou moins. Recouvrez-le complètement d'un double emballage de pellicule plastique ou pour congélateur. Congelez-le rapidement et faites-le décongeler lentement. Il est préférable d'utiliser le fromage congelé pour la cuisson, puisque la congélation l'assèche légèrement et qu'il s'émiette plus facilement. Les fromages plus crémeux à teneur plus élevée en matières grasses comme le brie ou le camembert se congèlent plus facilement et conservent mieux leur texture que le cheddar.

Réfrigérez le fromage à la crème *Philadelphia* en tout temps. Assurez-vous de le remballer à l'aide d'une pellicule plastique supplémentaire pour en assurer la fraîcheur. Ne laissez pas le fromage à la température ambiante sur le comptoir pendant plus de 2 heures. **Ne congelez pas** les blocs, les trempettes ni les tartinades au fromage à la crème *Philadelphia*, puisque cela en gâcherait la texture.

## Conserver les fruits

Avec ces conseils de conservation des fruits, leur bon goût en sera préservé longtemps.

### Les pommes

Jetez toujours les pommes trop mûres ou meurtries, car il s'en dégage de l'éthylène qui accélère le mûrissement des autres pommes. Réfrigérez-les en petites quantités dans un sac en plastique et elles se conserveront jusqu'à un mois.

### Les bleuets

Conservez les bleuets légèrement couverts au réfrigérateur. Utilisez-les le plus tôt possible, soit dans les deux semaines suivant leur cueillette ou leur achat. Pour assurer une saveur optimale, sortez-les du réfrigérateur et laissez-les atteindre la température ambiante avant de les servir. Les bleuets sont tout indiqués pour la cuisson, comme en témoignent de nombreuses recettes populaires.

### Les cerises

Réfrigérez les cerises douces et les cerises acides le plus rapidement possible, même si les cerises douces se conservent mieux. La réfrigération des cerises améliore non seulement leur conservation, mais également leur goût.

### Les canneberges

Les canneberges se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur dans leur sac en plastique d'origine. Avant de les utiliser, rincez-les et enlevez les tiges ou les feuilles. Si vous utilisez des canneberges surgelées, ne les faites pas décongeler avant la cuisson.

### Les mangues

Si une mangue n'est pas tout à fait mûre, laissez-la reposer à découvert à la température ambiante, tout en vous assurant de la tenir loin de la lumière du soleil. Une fois la mangue mûre, réfrigérez-la dans un sac en plastique perforé. Elle se conservera environ deux jours.

### Les framboises

Les framboises sont hautement périssables et il est essentiel de les réfrigérer si elles ne sont pas consommées sur-le-champ. Il est possible de les congeler entières en une seule couche sur une tôle à biscuits.

### Les fraises

Le moyen le plus efficace de conserver des fraises fraîchement achetées consiste à les ranger au réfrigérateur sans les équeuter. Si vous choisissez de les congeler pour un usage ultérieur, lavez-les, asséchez-les et disposez-les sur une tôle à biscuits, puis rangez celle-ci au congélateur. Une fois les fraises congelées, transférez-les dans un sac pour congélateur. Cette méthode vous permet de dégager la quantité de fraises voulue plutôt qu'un amas de fraises agglutinées.

## Conservation de la viande

- Congelez individuellement les morceaux de poulet dans des sachets en plastique. Ainsi, ils pourront dégelé plus rapidement et vous pourrez en sortir un ou plusieurs, selon vos besoins. Vous pouvez ajouter de la vinaigrette *Kraft* aux morceaux de poulet avant de les congeler. Ainsi, ils pourront mariner en dégelant.
- Conservez les viandes sur la tablette la plus basse du réfrigérateur à l'écart des autres aliments. Laissez la viande dégelé au réfrigérateur ou utilisez le four à micro-ondes. Ne laissez jamais la viande reposer sur le comptoir pendant plus de deux heures.
- Vous pouvez conserver le boeuf haché au congélateur pendant 2 à 3 mois. Si vous le divisez en portions d'une demi-livre, il dégelé plus rapidement et vous pourrez en utiliser autant ou aussi peu dont vous avez besoin.

## Conservation des légumes

### **Brocoli**

Gardez le brocoli au réfrigérateur et utilisez-le dans les 3 à 4 jours.

### **Chicorée de Bruxelles (endive)**

Réfrigérez-la dans de la pellicule plastique pendant une semaine.

### **Carottes**

Conservez-les au réfrigérateur dans le sac en plastique d'origine. Éliminez tout excédent d'humidité pour prévenir la déshydratation.

### **Chou-fleur**

Ne le lavez pas avant de le conserver. Rangez-le tête vers le bas pour prévenir que de l'humidité se forme sur les bouquets.

### **Champignons**

Une bonne façon d'éviter que les champignons deviennent humides et moisissés est de les conserver dans un sac en papier dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ne les conservez jamais dans des sacs ou contenants en plastique : les champignons se perdent s'ils sont mouillés.

### **Pommes de terre**

Rangez-les hors de l'ensoleillement direct. L'exposition au soleil peut faire germer les pommes de terre et les faire tourner au vert. Une bonne circulation d'air est très importante.

### **Chicorée italienne (radicchio)**

La chicorée italienne se conserve pendant un mois au réfrigérateur.

### **Courge**

La courge n'a pas à être réfrigérée et peut être conservée dans un endroit sombre et frais pendant un mois ou plus, selon la variété. Une fois les pépins enlevés, la courge potiron peut être cuite au four, à la vapeur ou mijotée.

### **Salades**

Pour des légumes à salade plus croustillants, lavez-les à l'eau froide et séchez-les dans l'essoreuse à salade, avec un essuie-tout ou sur un linge de cuisine. Conservez les légumes à salade au réfrigérateur dans un sac en plastique hermétique.

### **Haricots mange-tout**

Conservez-les au réfrigérateur. N'en enlevez pas les bouts et conservez-les bien au sec.