

THERMOGUIDE

FRAIS
C'EST MEILLEUR !

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSABLES

| | RÉFRIGÉRATEUR 4 °C | CONGÉLATEUR -18 °C |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ŒUFS | | |
| Œufs frais en coquilles | 1 mois | — |
| Œufs durs | 1 semaine | — |
| Blanc d'œuf cru | 1 semaine | 9 mois |
| Jaune d'œuf cru | 2-3 jours | 4 mois |
| VIANDES ET PRODUITS CARNÉS | | |
| Volaille cuite avec sauce | 1-2 jours | 6 mois |
| Volaille cuite sans sauce | 3-4 jours | 1-3 mois |
| Volaille en morceaux | 1-2 jours | 6-9 mois |
| Volaille entière | 1-3 jours | 10-12 mois |
| Jambon cuit entier | 7-10 jours | 1-2 mois |
| Jambon cuit en tranches | 3-5 jours | 1-2 mois |
| Côtelettes, rôtis | 3-5 jours | 4-6 mois |
| Porc cuit avec sauce | 3-4 jours | 4 mois |
| Porc cuit sans sauce | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Agneau (côtelettes, rôtis) | 3-5 jours | 6-9 mois |
| Bacon* | 7 jours | 1-2 mois |
| Bœuf (steaks, rôtis) | 3-5 jours | 6-12 mois |
| Cretons | 3-5 jours | 1-2 mois |
| Saucisses fraîches | 1-2 jours | 2-3 mois |
| Saucissons secs entiers | 2-3 semaines | — |
| Veau (en rôti) | 3-5 jours | 4-8 mois |

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSABLES

| | TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C | CHAMBRE FROIDE DE 7 À 10 °C |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| CONDIMENTS | | |
| Beurre d'arachide* | 2 mois | — |
| Confitures et gelées | 1 an | — |
| Fines herbes séchées | 1 an | — |
| Mélasses | 2 ans | — |
| Miel | 18 mois | — |
| Moutarde sèche | 3 ans | — |
| Sirop d'érable, sirop de maïs | 1 an | — |
| Sucre | 2 ans | — |
| Vinaigre | 2 ans | — |
| FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS | | |
| Courges d'hiver | 1 semaine | 6 mois |
| Oignons secs jaunes | 1 jour | 3-4 semaines |
| Pommes de terre | 1 semaine | 9 mois |
| Pommes de terre nouvelles | — | 1 semaine |
| Rutabagas (cirés) | 1 semaine | 5-6 mois |
| CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES ALIMENTAIRES | | |
| Céréales de type granola | 6 mois | — |
| Céréales prêtes à servir | 8 mois | — |
| Grâu d'avoine | 6-10 mois | — |
| Pâtes alimentaires sèches | 1 an | — |
| Pâtes alimentaires aux œufs | 6 mois | — |

| | | |
|---|-----------|----------|
| Veau (en rôti) | 3-5 jours | 4-8 mois |
| Viande cuite avec sauce | 3-4 jours | 4 mois |
| Viande cuite sans sauce | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Viande fumée, charcuterie | 5-6 jours | 1-2 mois |
| Viande hachée, en cubes ou tranchée mince | 1-2 jours | 3-4 mois |
| Viande cuite tranchée sous vide* | 3 jours | 1 mois |
| Abats (foie, cœur, etc.) | 1-2 jours | 3-4 mois |

PRODUITS LAITIERS

| | | |
|--|--------------|------------|
| Beurre doux* | 3 semaines | 3 mois |
| Beurre salé* | 3 semaines | 1 an |
| Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.) | 3-4 semaines | — |
| Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.) | 5 semaines | 6 mois |
| Crème fraîche* | 3-5 jours | 1 mois |
| Crème glacée | — | 3 mois |
| Fromage bleu* | 1 semaine | — |
| Fromage frais (cottage, ricotta) | 3-5 jours | — |
| Fromage fondu à tartiner* | 3-4 semaines | — |
| Lait* | 3-5 jours | 6 semaines |
| Yogourt | 2-3 semaines | 1 mois |

FRUITS ET LÉGUMES

| | | |
|--------------------------------|------------|------|
| Asperges | 4 jours | 1 an |
| Aubergine | 7 jours | 1 an |
| Betteraves | 3 semaines | 1 an |
| Bleuets | 5 jours | 1 an |
| Brocoli | 5 jours | 1 an |
| Canneberges | 2 semaines | 1 an |
| Carottes | 3 mois | 1 an |
| Carottes nouvelles | 2 semaines | 1 an |
| Céleri | 2 semaines | — |
| Cerises | 3 jours | 1 an |
| Champignons | 5 jours | 1 an |
| Choux de Bruxelles, chou-fleur | 6 jours | 1 an |
| Chou | 2 semaines | 1 an |
| Concombre | 1 semaine | — |
| Courges d'été, courgettes | 1 semaine | 1 an |
| Endives | 3-4 jours | — |
| Épinards | 4-5 jours | 1 an |
| Fèves germées | 3-4 jours | — |
| Fraises, framboises | 3-4 jours | 1 an |
| Haricots jaunes et verts | 5-6 jours | 1 an |
| Maïs entier | 2-3 jours | 1 an |

| | | |
|-----------------------------|--------|---|
| Pâtes alimentaires aux œufs | 6 mois | — |
| Riz blanc | 1 an | — |

BOISSONS

| | | |
|-----------------|--------|---|
| Café instantané | 1 an | — |
| Café moulu* | 1 mois | — |
| Thé | 2 ans | — |

DIVERS

| | | |
|---|------------|---|
| Boulangerie (produits faits de farine enrichie) | 1 semaine | — |
| Cacao | 10-12 mois | — |
| Chapelure sèche | 3 mois | — |
| Chocolat à cuisson | 7 mois | — |
| Conserves | 1 an | — |
| Craquelins | 6 mois | — |
| Croustilles de pommes de terre | 1 semaine | — |
| Farine blanche | 2 ans | — |
| Farine de maïs | 6 mois | — |
| Fruits séchés | 1 an | — |
| Garniture pour tarte | 18 mois | — |
| Gélatine | 1 an | — |
| Gelée en poudre | 2 ans | — |
| Huiles végétales | 1 an | — |
| Lait concentré en conserve | 9-12 mois | — |
| Lait concentré sucré en conserve | 6 mois | — |
| Lait écrémé en poudre* | 1 mois | — |
| Légumineuses sèches | 1 an | — |
| Levure sèche | 1 an | — |
| Préparation à gâteaux | 1 an | — |
| Préparation à pouding | 18 mois | — |
| Noix dans l'écale | 1 an | — |
| Olives | 1 an | — |
| Pain (type baguette) | 1-2 jours | — |
| Pectine en poudre | 2 ans | — |
| Pectine liquide | 1 an | — |
| Pommes de terre instantanées | 1 an | — |
| Levure chimique | 1 an | — |
| Semoule | 1 an | — |
| Bicarbonat de sodium | 1 an | — |
| Substitut de crème à café | 6 mois | — |

* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.

| | | |
|------------------------------------|------------|------|
| Maïs entier | 2-3 jours | 1 an |
| Melon miel, cantaloup, melon d'eau | 4 jours | — |
| Navet | 1 semaine | 1 an |
| Oignons verts | 1 semaine | 1 an |
| Panais | 1 mois | 1 an |
| Poivrons | 1 semaine | 1 an |
| Poireaux | 2 semaines | 1 an |
| Pois, pois mange-tout | 2 jours | 1 an |
| Pommes (de février à juillet) | 2 semaines | 1 an |
| Pommes (d'août à janvier) | 6 mois | 1 an |
| Prunes | 3-5 jours | 1 an |
| Radis | 1 semaine | — |
| Raisins | 5 jours | — |
| Rhubarbe | 4 jours | 1 an |
| Laitue | 1 semaine | — |
| Germes de luzerne, germes de soya | 3 jours | — |
| Tomates | 1 semaine | 1 an |

POISSONS ET FRUITS DE MER

| | | |
|--------------------------------------|--------------|----------|
| Crabe cuit | 1-2 jours | 1 mois |
| Crevettes | 1-2 jours | 2-4 mois |
| Huîtres dans leurs écailles | 2-3 semaines | — |
| Huîtres sans écailles | 10 jours | 2-4 mois |
| Moules dans leurs écailles | 2-3 jours | — |
| Moules sans écailles | 1-2 jours | 3 mois |
| Palourdes dans leurs écailles | 3-4 jours | — |
| Palourdes sans écailles | 1-2 jours | 3 mois |
| Poisson gras (saumon, truite, etc.) | 1-2 jours | 2 mois |
| Poisson maigre (sole, tilapia, etc.) | 2-3 jours | 6 mois |
| Pétoncles | 1-2 jours | 3 mois |
| Poisson fumé à froid | 3-4 jours | 2 mois |

CONDIMENTS

| | | |
|--|--------------|------|
| Huiles végétales de première pression* | 3-4 semaines | — |
| Ketchup et marinades | 1 an | — |
| Mayonnaise | 2 mois | — |
| Moutarde préparée (ordinaire) | 1 an | — |
| Moutarde préparée (forte) | 9 mois | — |
| Fines herbes fraîches | 4 jours | 1 an |

METS PRÉPARÉS

| | | |
|---|-----------|----------|
| Boulangerie (produits faits de farine enrichie) | 7 jours | 3 mois |
| Légumineuses cuites | 5 jours | 3 mois |
| Mets conditionnés sous vide* | 1-2 jours | 2 mois |
| Mets congelés commerciaux | — | 3-4 mois |
| Mets en casserole | 2-3 jours | 3 mois |

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Vérifiez périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être entre 0 °C et 4 °C, ainsi que celle du congélateur, qui doit être de -18 °C.
- Après la durée d'entreposage recommandée au congélateur, les aliments peuvent être consommés sans danger, mais leur saveur et leur valeur nutritive peuvent commencer à s'altérer et ils peuvent aussi se dessécher par le froid.
- L'endroit idéal pour décongeler les aliments est le réfrigérateur. Utilisez la tablette du bas afin d'éviter l'écoulement des liquides sur les autres aliments.
- Ne jamais recongeler une viande crue qui a été décongelée.
- Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler; les cuire au préalable.
- N'utilisez que des sacs ou des contenants spécialement conçus pour la congélation des aliments et apposez une étiquette indiquant la date et le nom du produit.
- Les huîtres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.
- Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être transvidés dans des contenants hermétiques, puis entreposés au réfrigérateur.
- La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal pour ranger les aliments périssables. Les produits laitiers, les œufs et toutes les

| | | |
|--|-----------|------------|
| Mets en casserole | 2-3 jours | 3 mois |
| Pâtes alimentaires cuites sans sauce | 3-5 jours | 3 mois |
| Pâtés à la viande, quiches | 2-3 jours | 3 mois |
| Pâtisseries avec produits laitiers et œufs | 3-4 jours | 1 mois |
| Potages, soupes | 3 jours | 2-3 mois |
| Riz cuit | 5-6 jours | 6-8 mois |
| Sandwichs (tous genres) | 1-2 jours | 6 semaines |
| Fèves au lard | 3-4 jours | 6-10 mois |
| Sauces à la viande | 3-5 jours | 4-6 mois |

DIVERS

| | | |
|------|-----------|----------|
| Tofu | 6-7 jours | 1-2 mois |
|------|-----------|----------|



aliments périssables. Les produits laitiers, les œufs et toutes les viandes se conserveront mieux au bas du réfrigérateur ou dans des tiroirs conçus spécialement pour maintenir la température plus basse et plus constante.

- Les denrées sèches doivent être conservées dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

**Agriculture, Pêcheries
et Alimentation**

Québec



LES PANNES D'ÉLECTRICITÉ ET VOS ALIMENTS : QUOI GARDER ET QUOI JETER?

Un thermomètre est l'outil indispensable pour vous assurer que vos aliments sont entreposés à la bonne température, c'est-à-dire entre 0 °C et 4 °C.

DANS LE RÉFRIGÉRATEUR

Suivant le volume d'aliments et à condition de ne pas ouvrir la porte de l'appareil pendant l'interruption de courant, les aliments entreposés dans votre réfrigérateur vont demeurer froids environ de 4 à 6 heures.

Une panne d'électricité supérieure à 6 heures implique donc un ménage parmi les aliments entreposés dans le réfrigérateur lorsque l'électricité revient.

DANS LE CONGÉLATEUR

De façon générale, un congélateur en bon état et rempli à pleine capacité peut conserver les aliments congelés pendant environ 48 heures. Un congélateur à demi rempli conserve cependant les aliments congelés pendant environ 24 heures. Dans tous les cas, la porte doit demeurer fermée.

Cependant, pour ce qui est de l'unité de congélation combinée au réfrigérateur, elle a une capacité de garder les aliments congelés d'une durée moins longue. De ce fait, la décongélation des aliments est plus rapide.

ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS

CATÉGORIE

À GARDER

À JETER

Produits laitiers

- Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.)
- Parmesan
- Fromage en tranches
- Fromage fondu
- Beurre
- Margarine

- Lait
- Lait maternisé (contenant ouvert)
- Crème
- Fromage à pâte molle
- Fromage à la crème

Fruits et légumes

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés

- Jus de légumes (contenant ouvert)
- Jus de fruits non pasteurisés
- Légumes cuits
- Légumes crus préparés

Salades préparées

—

- Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits
- Salades de choux

Viandes, volailles, poissons et fruits de mer

—

- Tous les plats cuisinés, crus ou cuits, à base de viande, de volaille ou de poisson

Soupes et sauces

—

- Toutes les soupes et les sauces faites de jus de viande
- Soupes à base de crème

Œufs

—

- Œufs en coquille
- Œufs liquides
- Mets et desserts à base d'œuf (quiches, crèmes pâtisseries)

Desserts

- Tarte aux fruits cuite
- Gâteau
- Muffins
- Biscuits

- Desserts avec crème
- Crèmes pâtisseries

ALIMENTS CONGELÉS

OBSERVATIONS

À GARDER

À JETER

Les aliments sont partiellement décongelés, mais la surface est recouverte de givre.



Ces aliments peuvent être recongelés si le centre de l'aliment est encore dur.

Il s'agit d'aliments crus et ils sont décongelés. La température est demeurée à moins de 4 °C.



Les aliments doivent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou pour être recongelés une fois cuits.

Il s'agit d'aliments comme des fromages à pâte dure en bloc, des produits de boulangerie (pains, muffins, biscuits, etc.), de jus de fruits pasteurisés et de fruits. Ils sont totalement décongelés.



Les aliments peuvent être recongelés si les contenants sont intacts.

Il s'agit d'aliments périssables. Ils sont complètement décongelés et la température est supérieure à 4 °C.



Ces aliments doivent être jetés. On entend par aliments périssables les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer, les produits laitiers, les œufs et les mets préparés qui contiennent ces ingrédients, qu'ils soient crus ou cuits.

Pâtes alimentaires

- Pâtes cuites
- Sauces pour pâtes alimentaires
- Pâtes fraîches

Tartinades

- Confitures, gelées, marmelade, tartinades sucrées, beurre d'arachide

Condiments

- Relish*
- Moutarde*
- Ketchup*
- Mayonnaise*
- Sauce à salade*
- Sauce BBQ*
- Sauce à tacos*
- Vinaigrettes*
- Olives*
- Marinades*

- Mayonnaise maison
- Sauce tartare
- Sauce aux huîtres
- Ail dans l'huile

* Produits commerciaux

Rappelez-vous qu'il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration ou qui ont une apparence suspecte. En cas de doute, il vaut mieux les détruire.