

BIEN RANGER LE RÉFRIGÉRATEUR POUR MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS

ENTRE 0°C ET 3°C LA ZONE FROIDE

Laitages entamés,
viandes, poissons crus,
fruits de mer, charcuterie,
fromages frais, produits
en décongélation...



À -18°C LE CONGÉLATEUR

Glaces, produits et restes
surgelés.

ENTRE 4°C ET 6°C LA ZONE FRAICHE

Viandes et poissons
cuits, fromages durs,
yaourts, crème fraîche,
fruits et légumes cuits,
pâtisseries...



ENTRE 6°C ET 8°C LA PORTE

Beurre, condiments,
sauces (moutarde...),
boissons (jus de fruits,
lait...).

ENTRE 8°C ET 10°C LE BAC À LÉGUMES

Fruits et légumes frais.

10 GESTES ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Avant de partir faire les courses, je rédige systématiquement la liste des produits dont j'ai besoin.



Je fais mes courses dans le bon ordre en finissant toujours par le frais puis le surgelé.



Avant d'acheter un produit, je m'assure de pouvoir le consommer dans les temps.



Dans le réfrigérateur et les placards, je range devant les aliments à consommer en priorité.



Je conserve les aliments entamés dans des boîtes hermétiques sur lesquelles je note la date de péremption.



Je congèle certains aliments pour allonger leur durée de vie et avant qu'ils ne soient périmés.



Je nettoie régulièrement le réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries.



J'enlève du bac ou de la corbeille les fruits abîmés qui pourraient contaminer les autres.



Je cuisine les justes quantités en suivant les dosages indiqués sur les emballages ou les recettes.



S'il y a des restes, je les place au réfrigérateur pour les accommoder le lendemain.

8370

Pour en savoir plus : casuffitlegachis.fr

