

# Fruits et légumes



## à conserver au réfrigérateur



- pomme
- fraise
- framboises et fruits à chair tendre
- raisin
- poire
- kiwi



- laitue
- champignons
- haricots verts
- chicorée
- carottes
- chou-fleur
- choux de Bruxelles
- brocoli
- chou frisé
- pakchoï (bok choy)
- poireau



## à conserver hors du réfrigérateur



- orange
- banane
- clémentine
- melon
- nectarine
- citron
- avocat



- tomate
- concombre
- paprika
- oignon
- chou vert, rouge et blanc
- chou-rave
- navet
- courgette
- aubergine

## Gardez-les frais plus longtemps :



utilisez les tiroirs à légumes



congelez ce que vous ne pouvez pas utiliser à temps



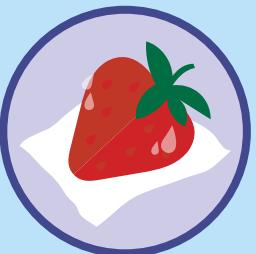
laissez les fruits et légumes emballés dans leur emballage d'origine



maintenez votre réfrigérateur à la bonne température (max. 4 °C)



sachez quels sont les fruits et légumes qui se conservent le mieux ensemble



si nécessaire, placez les fruits mous sur une serviette en papier pour absorber l'humidité



couvrez les fruits et légumes tranchés

# Conseils pour le réfrigérateur

1



## tirez le meilleur parti de votre congélateur

- maintenez le congélateur à -18 °C ou moins
- congelez les produits dont la date expirera avant que vous puissiez les utiliser
- étiquetez les aliments et utilisez des sacs de congélation scellés ou des récipients en verre/plastique fermés pour éviter les brûlures du congélateur
- décongelez complètement les aliments congelés avant de les cuire, idéalement en les laissant une nuit dans un récipient au réfrigérateur
- en cas de décongélation au micro-ondes, il est préférable de cuire ou de chauffer et de manger les aliments immédiatement

2



## placez les restes au réfrigérateur dans les 2 heures

- évitez de mettre des aliments encore chauds directement dans le réfrigérateur, car ils feront augmenter sa température. Laissez-les d'abord refroidir à température ambiante
- vous pouvez conserver les restes dans des récipients fermés jusqu'à 3 jours (1 jour pour les plats de riz)

3



## placez les aliments qui doivent être consommés rapidement à l'avant

- placez les nouveaux produits dans le fond du réfrigérateur ou du placard pour vous aider à vous rappeler de consommer d'abord les plus anciens
- ou prévoyez dans votre réfrigérateur une zone pour ranger les aliments qui doivent être consommés rapidement afin de ne pas oublier de les manger

4



## sachez utiliser votre réfrigérateur

- gardez le réfrigérateur à 4 °C ou moins et nettoyez-le tous les trois mois
- la plupart des aliments avec une **date limite de consommation** (par exemple, les produits laitiers, la viande, les plats préparés, etc.) doivent être conservés au réfrigérateur
- évitez de trop emballer les produits dans votre réfrigérateur pour permettre à l'air de circuler et au réfrigérateur de fonctionner efficacement

5



## connaissez les dates limites de consommation (DLC) et les dates de durabilité minimale (DDM)

- La **DLC** se rapporte à la sécurité alimentaire. Les aliments ne doivent pas être consommés après cette date
- La **DDM** se rapporte à la qualité des aliments. Les aliments peuvent encore bien souvent être consommés sans danger après cette date, si l'aspect, l'odeur et le goût sont intacts

