

Bien Manger

4

à Petit Prix

Quelques conseils afin d'assurer une conservation optimale des aliments réfrigérés et congelés.

LA CONSERVATION DES ALIMENTS

CONGÉLATEUR
-18°C
Produits surgelés

ZONE FRAICHE
ENTRE 4°C ET 6°C
Jus

ZONE FROIDE
ENTRE 0°C ET 3°C
Laitages, oeufs,
viandes crues,
charcuterie

BACS À LÉGUMES
ENTRE 4°C ET 8°C
Fruits et légumes frais



ZONE TEMPÉRÉE
ENTRE 6°C ET 8°C
Beurre, condiments

PRATICO-PRATIQUE
astuces

À ne pas mettre au frigo :
Tomates, pomme de terres
(sauf les nouvelles) et bananes.

Aliments décongelés : Ces aliments doivent être consommés le plus rapidement possible.

À noter :

- Consommer à l'intérieur de 5 jours tout plats cuisinés ou les mettre au congélateur.
- Garder les céréales de grains entiers au réfrigérateur pour éviter leur rancissement (farine blé entier, riz brun, etc).
- Séparer les fruits et les légumes et porter attention aux fruits climatiques (voir outil 3).

- Garder son réfrigérateur et congélateur à la bonne température, soit entre 0°C et 4°C (réfrigérateur) et -18°C ou moins (congélateur).
- Ranger rapidement les aliments devant être gardés au froid après utilisation.
- Pour s'assurer que la température du réfrigérateur n'excède pas 4°C, installer un thermomètre et le vérifier régulièrement.

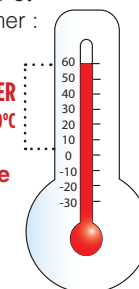
- Les viandes, poissons, produits laitiers et aliments à bases de ces derniers crus ou cuits, risquent la contamination bactérienne s'ils sont trop longtemps dans la zone de danger. Il est recommandé de jeter ces aliments s'ils sont restés à la température de la pièce pendant plus de deux heures. Cette règle s'applique aussi pour les aliments cuisinés à la maison.

- Pour les aliments périssables (devant être conservés au réfrigérateur et congélateur), poser-vous la question suivante avant de les consommer :

- L'aliment a-t-il été conservé à la bonne température dès son achat et immédiatement après chaque utilisation, pour éviter la **zone de danger** ?
En cas de doute, jetez l'aliment.

ZONE DE DANGER
ENTRE 4°C ET 60°C

La zone de danger est l'intervalle de température le plus propice à la croissance bactérienne. Elle se situe entre 4°C et 60°C.



Les Zones de Froid

L'emplacement des aliments dans le réfrigérateur fait une différence dans leur durée de conservation. Voici les endroits où il est préférable de placer les différents groupes d'aliments :

LA SECTION LA MOINS FROIDE

Y conserver le beurre et les condiments.

LA SECTION LA PLUS FROIDE

Correspond à la tablette du bas, y conserver le lait, les œufs et la viande, la volaille et le poisson



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

dispensaire
diététique de Montréal

Le Dispensaire est soutenu par Centraide et est membre de la Fondation OLO.

LA DATE DE PÉREMPTION

Même si la date de péremption indiquée n'est pas dépassée, l'aliment pourrait ne plus être consommable. En effet, **la date de péremption ne s'applique qu'aux aliments dans leur emballage d'origine qui n'ont pas été ouverts**. Une fois qu'il le sont, leur durée de conservation peut changer.

- La date de péremption n'est pas une garantie de la salubrité de l'aliment. Elle constitue plutôt une indication pour les consommateurs de la fraîcheur et de la durée de conservation potentielle des aliments non ouverts dont les consignes d'entreposage ont été respectés.
- Voici comment la date doit être indiquée par le fabricant : AAAA/MM/JJ
- **« Consommer avant »** ou **« meilleur avant »** Ces mentions peuvent être synonymes.
- Pour les autres produits alimentaires, la date **« meilleure avant »** ne veut pas dire que le produit sera impropre à la consommation une fois la date dépassée.
- Le terme **« Date limite d'utilisation »** se retrouve sur les préparations pour nourrissons. Lorsque cette date est passée, il faut absolument jeter le produit.

Vos sens sont vos alliés pour juger de la qualité d'un aliment. Par exemple, pour les produits laitiers, l'apparence et l'odeur sont des excellents indicateurs de salubrité.

RISQUES DE contamination

Les personnes ayant un système immunitaire affaibli, comme les femmes enceintes*, les jeunes enfants et les personnes âgées, présentent plus de risques de développer des toxi-infections alimentaires. Ces personnes doivent porter une attention particulière à la manipulation, à la préparation et à la conservation des aliments périssables et bien s'informer sur les dates de péremption et les aliments présentant un risque de contamination.

Pour de plus amples informations concernant la salubrité alimentaire et la grossesse, consulter Nourrir la vie au Dispensaire.ca

Dans le cas des aliments d'une durée de conservation de plus de 90 jours, c'est-à-dire des aliments dits non périssables, il n'est pas obligatoire d'indiquer une date de péremption. Certains fabricants décident tout de même de le faire. Dans ce cas, les produits ne seront pas dangereux pour la santé après la date indiquée, mais il est possible que la texture et le goût varient. Soyez indulgent avec les dates de péremption des aliments du garde-manger.

Aliments Périssables

devant être consommés
AVANT LA DATE DE PÉREMPTION :

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.
- Préparation lactées et aliments pour nourrisson

APRÈS OUVERTURE

Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications fabricant.

Aliments Périssables

pouvant être consommés
APRÈS LA DATE DE PÉREMPTION, S'ILS NE SONT PAS ALTÉRÉS :

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Lait, crème, yogourts, kéfir
- Fromage à pâte ferme ou dure, produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

APRÈS OUVERTURE

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

Aliments Non Périssables

pouvant être consommés
APRÈS LA DATE DE PÉREMPTION, S'ILS NE SONT PAS ALTÉRÉS :

- Aliments congelés (viandes, pain, légumes), etc.
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Boîte de conserves
- Céréales sèches
- Condiments
- Confiture
- Farine, riz, pâtes
- Olives
- Sauces

La conservation

N'oubliez pas d'être attentif à la mention **GARDER RÉFRIGÉ APRÈS OUVERTURE**.

Notez que les aliments conservent mieux leur fraîcheur lorsqu'ils sont maintenus dans leur emballage d'origine à l'exception des conserves.

Pour plus d'informations et pour trouver des idées de recettes pour sauver vos aliments, consulter le site sauvetabouffe.org

Inspiré de : Meilleur avant, bon après ? MAPAQ

Pour plus d'information, consultez le thermoguide du Mapa : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>

Ainsi que Meilleur avant, bon après : http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf