

# CONSOMMATION

## FAIRE DES ÉCONOMIES EN RANGEANT SES COURSES

### 1 RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

Commencez par ranger les produits congelés, puis les frais pour terminer par ce qui est sec.

### 2 RANGEZ VOTRE FRIGO

Si un aliment est proche de la date de péremption, mettez-le en évidence, devant les autres, afin de ne pas "l'oublier" et, ainsi, le gaspiller.

Les parties du frigo ont des températures différentes, il est important de les connaître afin de ranger le produit au bon endroit, cela lui garantira une conservation optimale. Dans l'exemple de frigo ci-dessous, la partie haute du réfrigérateur est considérée comme la zone "froide" car il y a une partie congélateur sur le dessus du frigo. Si votre partie congélateur se trouve en dessous, la zone "froide" est inversée et se trouve alors tout en bas, au-dessus du bac à légumes.



# CONSOMMATION

## FAIRE DES ÉCONOMIES EN RANGEANT SES COURSES

### 3 NE PAS DÉPASSER LA DURÉE DE CONSERVATION

Les produits ont une durée de conservation à ne pas dépasser, que vous les ayez rangés au frigo, dans vos placards ou dans le congélateur. Certaines denrées peuvent même être consommées bien après la date de péremption indiquée. Le sucre, le miel, les pâtes, le riz, etc... sont mêmes impérissables!

ALIMENTS	FRIGO	CONGÉLATEUR
Agneau (côtelette, rôti)	3-5 jours	6-9 mois
Bœuf (steak, rôti)	3-5 jours	6-12 mois
Porc (côtelette, rôti)	3-5 jours	4-6 mois
Veau	3-5 jours	4-8 mois
Volaille	1-2 jours	6 mois
Saucisse fraîche	1-2 jours	2-3 mois
Hachis	1-2 jours	2-3 mois
Viande cuite	3-4 jours	2-3 mois
Jambon	3-5 jours	1-2 mois
Œuf frais (coquille)	1 mois	-
Œuf cuit dure	1 semaine	-
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois
Poisson gras	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre	2-3 jours	6 mois
Crustacés (crevette,...)	1-2 jours	2-4 mois
Fruits rouges	2-4 jours	1 an
crustacés (crevette,...)	3-7 jours	-
Jus de fruits	1-2 semaines	-
Légumes	1 semaine -3 mois	1 an
Soupe	3 jours	2 mois
Produits laitiers (ouverts)	3-5 jours	1-2 mois
Yaourt	2-3 semaines	1 mois
Beurre	3 semaines	1 an

ALIMENTS	FRIGO	PLACARD
Plats cuisiné	2-3 jours	-
Mayonnaise	2 mois	-
Ketchup et autres marinades	1 an	-
Huile	-	1 an
Vinaigre	-	2 ans
Café moulu	-	1 mois
Café instantané	-	1 an
Pâtes / riz	-	Non périssable
Pomme de terre	Plusieurs mois	1 mois
Légumineuse sèche	-	1 an
Conserve	-	1 an
Confiture & gelée	Quelques mois	1 an
Farine	-	Non périssable
Miel	-	Non périssable
Sucre	-	Non périssable



# CONSOMMATION

## FAIRE DES ÉCONOMIES EN RANGEANT SES COURSES

### 4 ENLEVEZ LES EMBALLAGES NON ESSENTIELS

Les fruits et légumes ont besoin d'un taux d'aération afin d'être bien conservés. Du coup, s'ils restent dans leur emballage, ils pourriront plus rapidement.

BESOIN DE PEU D'AIR : 2 CLAPETS FERMÉS				
Courgettes	Céleri branche	Concombres	Framboises	Fraises
Champignons	Céleri boule	Betteraves	Raisins	Ananas
Radis	Carottes	Cerises	Figues	Melon / Pastèque
Navets	Asperges			
BESOIN D'AIR MODÉRÉ : 1 CLAPETS OUVERT, UN CLAPET FERMÉ				
Haricots	Rhubarbe	Chou-fleurs	Piments	Citrons
Salades	Pousses de soja	Fenouil	Poivrons	Pommes
Poireaux	Choux	Herbes aromatiques	Oranges	Poires
BESOIN DE BEAUCOUP D'AIR : 2 CLAPETS OUVERTS				
Artichauts	Feuilles d'épinards	Petits Pois	Brocolis	Épis de Maïs
Choux de Bruxelles	Chicons			
À CONSERVER HORS DU RÉFRIGÉRATEUR				
Aubergines	Tomates	Bananes	Kiwis	Pêches / Abricots
Avocats				



#### NETTOYEZ VOS FRUITS & LÉGUMES

Nettoyez correctement vos fruits et légumes avant de les mettre au frigo ou dans une corbeille. Ils se garderont beaucoup plus longtemps.

### 5 ÔTEZ LES EMBALLAGES CARTON & PLASTIQUE

Retirez les emballages inutiles de vos produits avant de les ranger dans le frigo (ils peuvent véhiculer des germes et modifier la température).