

Quelques trucs pour un frigo en santé...

Pour conserver les aliments frais plus longtemps, un bon rangement de votre réfrigérateur est essentiel! Les aliments doivent être rangés en fonction des différentes zones de température du réfrigérateur. Par exemple, si vous avez un congélateur au bas de votre réfrigérateur, la zone la plus froide est celle située en bas. Si votre congélateur est plutôt au-dessus du réfrigérateur, la zone du haut sera celle qui est la plus froide.

Zone froide Moins de 4° C	Placez-y les produits frais entamés ainsi que les produits en décongélation. Également, les aliments suivants devraient idéalement être placés dans la zone froide : charcuterie • viandes, poissons crus et crustacés • plats préparés • fromages (lait cru)
Zone fraîche De 4° à 6° C	Privilégiez les produits laitiers, les fruits et légumes cuits ainsi que les viandes et poissons cuits. Quelques exemples : desserts à base de produits laitiers • yogourts • fromages frais
Zone tempérée De 6° à 8° C	La zone tempérée correspond bien souvent au bac à légumes. Il est tout à fait approprié de conserver les fruits et légumes dans ces endroits, la salade et les fromages à pâte cuite. Pour conserver votre salade plus longtemps, vous pouvez la laver et la placer dans un sac en plastique hermétique recouvert d'une feuille de papier absorbant.
Porte De 6° à 8° C	La porte est l'endroit idéal pour les boissons. Mais, attention! Lorsque vous ouvrez et refermez votre porte à plusieurs reprises, il peut y avoir des écarts de température. Vous pouvez y ranger les aliments suivants : œufs • beurre • confiture entamée • condiments • sauces en pot



Trucs et astuces...

- Placez une boîte ouverte et remplie de bicarbonate de soude dans le réfrigérateur pour éliminer les mauvaises odeurs!
- Ne surchargez pas votre réfrigérateur, le froid sera moins efficace et la conservation des aliments sera moins longue!
- Ne laissez pas les légumes dans les sacs. Sortez-les et rangez-les dans des plats de plastique!

Source : Un peu d'ordre dans le réfrigérateur. http://www.reussirmavie.net/milene/Un-peu-d-ordre-dans-le-refrigerateur_a11.html. Consulté le 2 mai 2011

