Organiser les courses

- Déléguer
  - Qui, quoi, quand où
- Planifier la fréquence des courses / jour de courses
  - Produits frais
  - Produits secs
  - Produits surgelés
  - (le pain)
  - Produits de la maison

Chloé De Smet

13

Je range mes achats

Chloé De Smet

14

Respect de la chaîne du froid

- La chaîne du froid?
  - Maintient des denrées alimentaires au frais (production, transport, stockage magasin puis étalages, courses, livraison / transport à domicile, stockage final)
- Faire ses courses dans le bon ordre
  - Aliments secs et produits pour la maison en premier
  - Fruits et légumes
  - Aliments frais
  - Aliments surgelés
- Être prévoyant
  - Sacs isothermes / frigo box
  - Pack de glace en été
- Ranger le plus vite possible

Chloé De Smet

15

Respect de la chaîne du froid

Je range mon frigo

Les zones froides

La partie la plus froide 0-3°C
jouxte le freezer ou juste au-dessus du bac à légumes
stockage:
viande, poisson crus, crustacés, fromages, produits à décongeler

La zone 4-6°C
étages intermédiaires
stockage:
yaourts, lait non ouvert, aliments cuits, pâtisseries, fromages à pâte dure

Le bac à légumes 8-10°C
en bas du frigo
stockage:
fruits et légumes frais, fromages à affiner

Température moyenne: 4°C

Ne pas placer d'aliments chauds!
Plus le frigo est rempli, moins il est froid!

chloé de smet
DIÉTÉTICIENNE

Les zones froides

La 3ème zone froide 6-8°C
la porte du frigo
stockage:
beurre, condiments, sauces, boissons ouvertes, (oeufs)

L'entretien

Nettoyage
environ 1 fois / mois
eau vinaigrée (ou bicarbonatée) pour les parois, du haut vers le bas puis sécher
Nettoyer les pièces amovibles sous le robinet.

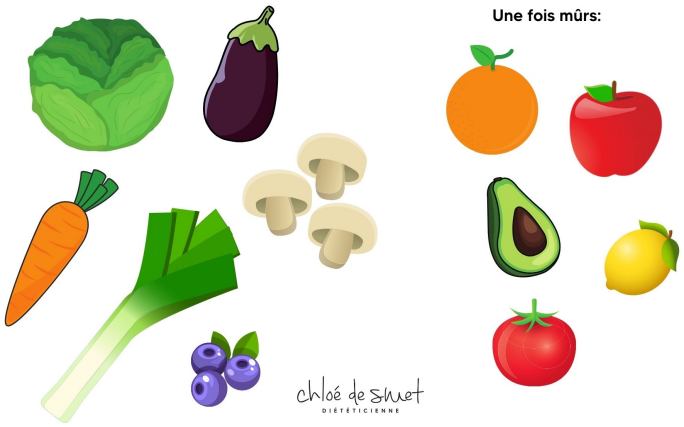
Tri
1 fois / mois minimum
vérifier les dates de péremption, les produits oubliés

Chloé De Smet

16

Où ranger mes achats?

Quels fruits et légumes dans mon frigo ?

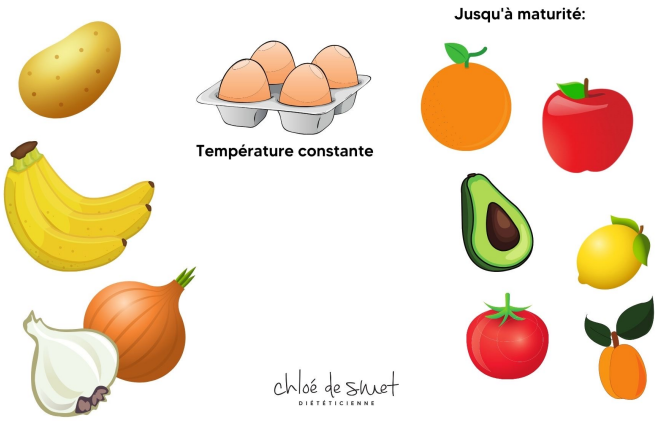


Chloé De Snet

17

Où ranger mes achats?

Quels aliments à Température ambiante ?



Chloé De Snet

18

Ranger les fruits et légumes

- Certains fruits produisent beaucoup d'éthylène et font mûrir très vite les autres fruits et légumes
  - Pomme, kiwi, poire, avocat, melon, fruit de la passion, banane, abricots, mangue, nectarine, papaye, tomate, prune, pêche.
- Certains sont très sensibles à l'éthylène produit par d'autres fruits et légumes:
  - Choux, carottes, concombre, laitue, pommes de terre, agrumes, céleri, aubergine, asperges
- Il vaut donc mieux ne pas mélanger les fruits et légumes de la liste rouge avec ceux de la liste verte.
- Vous pouvez utiliser des fruits de la liste rouge pour faire mûrir d'autres produits de la même lite.
- Certains fruits et légumes ne craignent pas l'éthylène:
  - Artichauts, cerises, fruits rouges, raisins, ananas, poivron

Chloé De Sniet

19

congélateur

- Déconditionner les cartons
  - Noter la date de péremption
  - Noter le nom de l'aliment / préparation
- Remplir au maximum
  - Économie d'énergie
- Décongeler les aliments au frigo
- Ne pas recongeler un produit décongelé (sauf s'il a été cuit entre temps)
- La congélation tue les parasites, pas les microbes!

Chloé De Sniet

20

FIFO

- First In, First Out
  - Premier acheté, premier utilisé ou en fonction des dates de péremption!
  - Importance d'avoir un bon système de rangement: les dates de péremption les plus lointaines au fond du placard
  - Permet d'éviter le gaspillage et les aliments périmés.

21

Décondition-nement

- Cartons, plastiques volumineux
  - Placer dans des boîtes hermétiques, bocaux
  - Noter le nom et la date de péremption (date d'ouverture)
  - Gain de place dans le frigo
- Emballages sous vide -> garder intacts
- Boîte de conserves entamées -> transvaser

22

Dates de péremption

- DLU / DLUO: date limite d'utilisation optimale
  - À consommer de préférence avant le…
  - Concerne la qualité gustative
  - Peut être utilisé largement après la date
- DLC: date limite de consommation
  - À consommer jusqu'au
  - Concerne la sécurité microbiologique du produit
  - Ne plus consommer après la date
- Pour les aliments non emballés, s'ils sont un peu abîmés
  - Les aliments durs:
    - fromage à pâte dure, charcuterie (sauf pâté, rillettes…), fruits et légumes fermes (choix, poivrons, légumes racines)
    - Couper la partie abîmée ou moisie + une petite zone de sécurité.
  - Les aliments mous
    - Les restes, les fromages à pâte molle, le pain, les confitures, les produits laitiers, les fruits et légumes mous
    - À jeter si moisis car la moisissure se propage même de manière invisible

Chloé De Smet

23

Durées de conservation

Aliment	Durée de conservation au frais
Restes	2 à 3 jours
Poissons et fruits de mer	3 jours
Crustacés et mollusques	2 jours
Viande	3 à 5 jours
Viande hachée et abats	2 à 3 jours
Charcuterie	2 à 3 semaines
Volaille	3 jours
Jus de fruits	7 à 14 jours
Lait	5 à 7 jours
Crème	5 jours
Fromage à pâte dure	Variable (1 à 3 mois)
Fromage à pâte molle	2 à 3 semaines
Fromage frais, ricotta	10 jours
Beurre	8 semaines
Huiles sensibles	3 à 6 mois (variable)

Chloé De Smet

24

Réduire le gaspillage

App / Sites internet: Happy Hours market, Too good to go

Chloé De Sniet

25