STOP au gaspillage alimentaire

FICHE OUTIL N°4

APRÈS LES COURSES, JE RANGE MALIN !

BIEN RANGER, en respectant certaines règles, va permettre de prolonger la durée de vie des aliments et de les cuisiner dans les meilleures conditions.

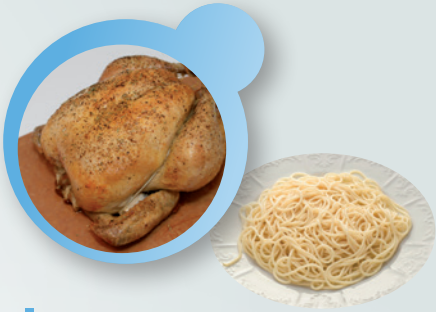
DANS LES PLACARDS

- Je choisis le lieu le plus adapté pour les aliments.
  - En général les conditions de stockage sont décrites sur l'emballage.
  Certains légumes aiment les endroits secs et frais comme les pommes de terre, les potirons, l'ail et l'oignon.
- Je regarde régulièrement le contenu des placards.
  - Éviter de laisser périmer des paquets d'aliments ou des boîtes de conserve.
  Quand la date de péremption approche, les mettre en avant du placard ou les déposer, en évidence, sur le plan de travail de la cuisine pour penser à les intégrer dans les menus de la semaine.
  - Refermer soigneusement, avec un adhésif ou un élastique, les paquets entamés de farine, céréales, pâtes, sucre…
  - Conserver les produits entamés dans des boîtes ou des bocaux hermétiques pour éviter qu'ils ne perdent leur couleur (les lentilles corail ou les pois cassés blanchissent au soleil), leur arôme (pour le café), leur craquant (pour les biscuits) etc…

FRAGILE…
Manipuler les fruits avec précaution pour ne pas les endommager.
Dans la corbeille de fruits, repérer les fruits talés ou abîmés et les retirer pour éviter qu'ils ne gâchent les autres !

LA DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS CUISINÉS

	Réfrigérateur	Congélateur
Viandes et volailles cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poissons cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois



NE PAS LAISSER TROP LONGTEMPS les produits réfrigérés hors du réfrigérateur !

NE PAS LAISSER DES ALIMENTS dans une boîte de conserve métallique ouverte.

JE GÈRE LES STOCKS !

- Je range malin
  - Mettre en avant les produits dont les DLC sont les plus rapprochées.

- Je stocke les restes de repas
  - Ranger les restes de repas dans des boîtes hermétiques pour les conserver plus longtemps.
  - Apposer un tableau magnétique sur le réfrigérateur en listant les produits à manger rapidement !
  - Certaines boîtes ou sacs permettent même de faire le vide d'air pour augmenter la durée de conservation des produits dans le réfrigérateur.

- Je vérifie les emballages ouverts avant d'en ouvrir d'autres.
  - Pots de chocolat à tartiner, mayonnaise, berlingots de crème, coulis de tomates, bouteilles de yaourts…, une fois les paquets ouverts, la date de péremption n'a plus de valeur.
  - Éviter les fonds qui traînent et bien vider les conditionnements de leur contenu alimentaire…

Le saviez-vous ?
50% DES ALIMENTS JETÉS à la poubelle sont des FRUITS ET LÉGUMES. Congelez-les ou transformez-les en délicieuses compotes, soupes, purées, avant qu'ils ne s'abîment. Vous pourrez congeler après !

DANS MON RÉFRIGÉRATEUR

- Je respecte les zones de fraîcheur.
- J'améliore ainsi la conservation des produits achetés.

Zone froide (moins de 4°C)
viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, fromages, desserts lactés, légumes prédécoupés et emballés, jus frais, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation.

Zone fraîche (entre 4 - 6°C)
fromage blanc, boissons lactées, yaourts, légumes et fruits cuits, plats préparés maison...

Glaçons et surgelés pour un temps long

Zone variable (porte du réfrigérateur) boissons, beurre, œufs...

Zone tempérée (entre 6 - 10°C)
lait, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage râpé...

La zone la plus froide se situe généralement dans la partie haute du réfrigérateur.

Consultez la notice du fabricant pour connaître la répartition des zones de froid ; elles peuvent varier d'un modèle à l'autre et d'un fabricant à l'autre.

TRUCS ET ASTUCES
POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

→ Citron

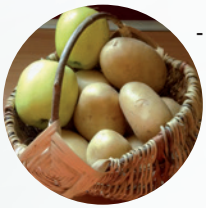
- Pour conserver des fruits entamés, les arroser d'un jus de citron.
- Pour conserver un citron entamé : saupoudrer du sel.

→ Pain

- Pour conserver le moelleux du pain : le mettre dans une boîte avec une moitié de pomme.
- Pour manger du pain dur tout de suite : l'humidifier et le placer au micro-ondes quelques minutes ou le placer au four, légèrement humidifié, jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

→ Pomme de terre

- Pour conserver des pommes de terre et éviter leur germination, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.



- Pour rafraîchir des vieilles pommes de terre, les ébouillanter quelques minutes.

→ Papier journal

- Pour conserver des champignons de Paris, les emballer dans du papier journal.

- Pour conserver ail, échalote, les mettre dans un sac en papier ou du papier de journal, hors du réfrigérateur.

→ Coup de jeune

- Pour rajeunir de vieilles carottes, rajouter 1 cuillère à café de sucre à l'eau de cuisson.
- Pour rendre croquants des légumes, les couper et les laisser tremper dans de l'eau.
- Pour éviter que les boissons gazeuses ne s'éventent, les placer, le goulot en bas, dans le réfrigérateur.

saône-et-loire
LE DÉPARTEMENT

Retrouvez les conseils sur
www.lespetitsgestesdurables.fr
www.cg71.fr

LES PETITS GESTES DURABLES

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
DIRECTION RÉGIONALE BOURGOGNE

Let'm contact@l-et-m.com - 06/2014