

Bien conserver ses aliments

31 March 2017

Bien conserver ses aliments pour les garder frais plus longtemps nous évite de tomber malade et nous permet de faire des économies, tout en étant bénéfique à l'environnement. Mais où et combien de temps pouvons-nous conserver nos différents types d'aliments ? Quels sont ceux qui ont besoin d'être réfrigérés ? La plupart des étiquettes d'aliments préemballés donnent des indications sur leur conservation, mais que faut-il faire une fois sortis de leur emballage ? Les astuces de conservation présentées ci-dessous peuvent nous permettre de réduire le gaspillage alimentaire et les déchets qui vont avec.

Comprendre les dates

Connaissez-vous la différence entre les indications « à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant le... » ? Ces termes sont définis par la réglementation européenne concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires^{1,2} :

- L'indication « à consommer de préférence avant le... » ou date limite d'utilisation optimale (DLUO) concerne la qualité. Après cette date, le produit peut encore être consommé mais sa saveur, sa texture ou son odeur se seront peut-être légèrement altérés. Les DLUO apparaissent souvent sur les aliments en conserve, les produits secs, congelés, ainsi que sur les fruits et les légumes frais.
- L'indication « à consommer jusqu'au.. » ou date limite de consommation (DLC) concerne la sécurité. Après cette date, le produit peut vous rendre malade. Ne mangez pas d'aliments ayant dépassé la DLC même si leur odeur ou leur goût vous paraissent corrects. La DLC est indiquée sur les denrées périssables (les aliments susceptibles de se périmer ou de se gâter rapidement). C'est le cas des produits laitiers frais, de la viande et des salades préparées.

(!) Les dates ne sont valides que si les instructions de conservation figurant sur les étiquettes sont respectées. Veillez à les lire et à vous conformer aux instructions du fabricant (telles que « après ouverture, conserver au frais et consommer dans les trois jours »).

Lorsque vous rangez vos aliments, placez les produits ayant une date de péremption plus lointaine derrière ceux qui doivent être consommés rapidement. Cette méthode vous aidera à manger vos denrées avant leur date limite de consommation ou d'utilisation optimale, et à réduire le gaspillage alimentaire^{3,4}.

Conserver vos aliments dans un placard

Tous les aliments n'ont pas besoin d'être réfrigérés pour être conservés en toute sécurité. Des étagères dans un endroit propre, sec et frais (en-dessous de 25 °C) sont le meilleur endroit pour stocker le pain, les produits secs (dans des sacs ou des contenants hermétiquement fermés), les boîtes de conserve non ouvertes, les bocaux et les boissons.

Certains produits, en particulier les produits tropicaux comme les bananes, sont sensibles au froid et ne

doivent pas être conservés dans le réfrigérateur. Les pommes de terre et les oignons se conservent bien dans un endroit sombre pour éviter la germination. Les aliments qui ont besoin de mûrir comme les tomates, les avocats, les fruits à noyaux et les poires peuvent être conservés à température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil⁵.

Assurez-vous de ne pas placer les aliments à même le sol pour éviter d'attirer les insectes et les rongeurs, et veillez à utiliser un placard différent pour les produits d'entretien et les produits chimiques domestiques afin d'éviter tout accident⁶.

Conserver vos aliments au frais

Les aliments étiquetés « à conserver au frais » et la plupart de ceux ayant une date limite de consommation, comme le lait pasteurisé, la viande ou les plats préparés, etc. doivent être conservés au réfrigérateur afin de rester salubres jusqu'à la date indiquée sur l'étiquette. La température basse (en-dessous de 5 °C) freine le développement de microbes nocifs.

Certains produits qui sont d'abord conservés à température ambiante doivent être réfrigérés une fois ouverts. C'est le cas du lait UHT et de la soupe en boîte par exemple. Il vaut mieux ne pas conserver de boîtes de conserve ouvertes au réfrigérateur car cela peut donner un goût métallique aux aliments : transférez plutôt le contenu de ces boîtes dans des conteneurs alimentaires couverts⁷.

Astuces pour votre frigo^{7,8} :

- Maintenez la température de votre réfrigérateur en-deçà de 5 °C et vérifiez-la régulièrement avec un thermomètre approprié.
- Évitez d'entasser trop de nourriture dans votre frigo. Laissez de l'espace entre les produits pour une meilleure circulation de l'air et un fonctionnement efficace de votre appareil.
- Évitez de placer des aliments chauds directement dans votre frigo sous peine d'en augmenter la température. Attendez plutôt que les aliments aient refroidi.
- Conservez la viande, le poisson et la volaille crus dans des conteneurs hermétiquement fermés, en bas de votre frigo. Ces aliments crus peuvent contenir des microbes nocifs qui sont éliminés lors de la cuisson. Il est donc important de conserver les aliments cuits ou prêts à consommer séparés des aliments crus pour éviter la prolifération des microbes.
- Attention, les microbes peuvent continuer à se développer à basse température, bien que plus lentement. Il est donc fortement recommandé d'essuyer toute éclaboussure immédiatement, de nettoyer le frigo fréquemment et de conserver les aliments sous un film alimentaire ou dans des conteneurs fermés.
- Souvenez-vous de « la règle des 2 heures » : qu'il s'agisse de restes de repas, de plats préparés ou de denrées juste achetées, il est important de laisser les aliments refroidir et de les placer au réfrigérateur dans un délai de 2 heures.
- Consommez les restes dans les 2 à 3 jours qui suivent (un jour seulement pour le riz car celui-ci contient des spores qui peuvent survivre à la cuisson et se développer en bactéries. Plus vous conservez longtemps le riz cuit, plus les bactéries sont susceptibles de le rendre impropre à la

consommation).

Tableau 1. Guide sur la durée de conservation de denrées réfrigérées, dans la partie la plus froide du frigo⁵

Aliments	Durée de conservation au frais
Poisson 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, fromage à tartiner	10 jours
Beurre	8 semaines
Margarine	Variable (6 mois)
Huile et matières grasses	Variable (6 mois)
N.B. Pour les produits étiquetés, référez-vous à la date indiquée et aux instructions de conservation.	

Congelez vos aliments pour en prolonger la durée de conservation

Vous pouvez congeler à peu près tous les aliments avant leur date limite de consommation et les conserver pendant des années en toute sécurité. Cependant, leur qualité diminuera après 3 à 12 mois selon le produit, veillez donc à toujours vérifier les instructions des étiquettes.

Astuces de congélation^{8,9} :

- Maintenez la température du congélateur à -18 °C ou en-deçà, en la vérifiant avec un thermomètre approprié.
- Utilisez des emballages adéquats (sacs de congélation hermétiques et conteneurs en plastique) pour protéger les aliments et éviter les « brûlures de congélation ».
- Décongelez les aliments complètement avant de les cuire, de préférence dans un conteneur placé au frigo la veille. Une fois cuite, la nourriture congelée peut être conservée pendant 2 à 3 jours.
- Ne recongelez pas des produits décongelés ! La nourriture qui a été décongelée ne doit jamais être recongelée, à moins d'avoir été cuite avant d'être recongelée.
- Évitez de placer des aliments chauds directement dans votre congélateur sous peine d'en augmenter la température.

- Les aliments peuvent aussi être décongelés dans un four micro-ondes. Toutefois, puisque les micro-ondes ne réchauffent pas de façon uniforme et laissent des zones froides et chaudes où les microbes peuvent survivre, il est préférable de faire cuire et de manger aussitôt les aliments ainsi décongelés.

Que faire si mon congélateur tombe en panne ?

Si votre congélateur tombe en panne (en cas de coupure de courant par exemple), il vaut mieux laisser les aliments à l'intérieur et garder la porte fermée. Si la panne est réparée dans les 24 heures, les aliments sont très probablement encore congelés et consommables⁹. Prenez cependant la précaution de les vérifier un à un, car la nourriture qui a commencé à décongeler (qui devient molle et/ou présente des traces de liquide) doit être consommée immédiatement³.