

**Mini- guide pour une meilleure conservation de vos aliments
Durée d'entreposage**

Aliments Réfrigérateurs, 4°C Congélateur, -18°C

Asperges	Réfrigérateur 4 jours	Congélateur 1 an
Bacon	Réfrigérateurs 7 jours	Congélateur 1 an
Betteraves	Réfrigérateur 3 semaines	Congélateur 1 an
Beurre doux	Réfrigérateur 3 semaines	Congélateur 3 mois
Bleuets (frais)	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
Boeuf (steak, rôti)	Réfrigérateur 3-5 jours	Congélateur 6-12 mois
Boulangerie (farine enrichie)	Réfrigérateur 3-4 jours	Congélateur 3 mois
Brocoli	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
Carottes	Réfrigérateur 3 mois	Congélateur 1 an
Céleri	Réfrigérateur 2 semaines	Congélateur----
Cerises	Réfrigérateur 3 jours	Congélateur 1 an
Champignons	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
Chou	Réfrigérateur 2 semaines	Congélateur 1 an
Concombres	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur----
Courgettes	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur 1 an
Crabes	Réfrigérateur 1 jour	Congélateur 2 mois
Crème fraîche	Réfrigérateur 3-5 jours	Congélateur 1 mois
Crème glacée	-----	Congélateur 3 mois
Creton, sous vide	Réfrigérateur 3-5 jour	Congélateur 1-2 mois
Crevettes	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 3 mois
Épinards	Réfrigérateur 4 jours	Congélateur 1 an
Fines herbes	Réfrigérateur 4 jours	Congélateur 1 an
Fraises, framboises (fraîche)	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
Fromage à pâte molle (Camenbert, brie)	Réfrigérateur 4-5 jours	Congélateur---
Fromage bleu	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur---
Fromage cheddar	Réfrigérateur 5 semaines	Congélateur 6 mois
Fromage cottage, ricotta	Réfrigérateur 3-5 jour	Congélateur---
Fromage fondu à tartiner	Réfrigérateur 2-3 semaines	Congélateur---
Germes de luzerne, de soya	Réfrigérateur 3 jours	Congélateur---
Haricots jaunes et verts	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
Huile végétale (1ère pression)	Réfrigérateur 3-4 semaines	Congélateur---
Huître dans leur écaille	Réfrigérateur 10 jours	Congélateur---
Huître écaillée	Réfrigérateur quelques heures	Congélateur---

Jambon cuit (entier)	Réfrigérateur 7 jours	Congélateur 1-2 mois
Jambon cuit (en tranches)	Réfrigérateur 3-4 jours	Congélateur 1-2 mois
Jus de fruits ou de légumes	Réfrigérateurs 1-2 semaine	Congélateur 1 an
Ketchup et marinades	Réfrigérateurs 1 an	Congélateur---
Lait Réfrigérateur	Réfrigérateur 3-5 jours	Congélateur 6 semaines
Laitue	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur---
Légumineuses cuites	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 3 mois
Maïs	Réfrigérateur 1 jour	Congélateur 1 an
Margarine	Réfrigérateur 1 mois	Congélateur---
Mayonnaise	Réfrigérateur 2 mois	Congélateur---
Melon	Réfrigérateur 4 jours	Congélateur---
Mets emballés sous vide	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 2 mois
Mets congelés du commerce	Réfrigérateur--	Congélateur 3-4 mois
Mets en casserole	Réfrigérateur 2-3 jours	Congélateur 3 mois
Moules dans leur écaille	Réfrigérateur 1 jour	Congélateur---
Moule écaillée	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 4 mois
Moutarde préparée (douce)	Réfrigérateur 1 an	Congélateur---
Moutarde préparée (forte)	Réfrigérateur 9 mois	Congélateur---
Navet	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur 1 an
Noix	Réfrigérateur 4 mois	Congélateur --
Oignon vert	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur 1 an
Oeufs dans leur coquille	Réfrigérateur 3 semaines	Congélateur --
Oeufs (blanc seulement)	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur 4 mois

Aliments (suite) Réfrigérateurs 4°C Congélateur -18°C

oeufs (jaune seulement)	Réfrigérateur 2 jours	Congélateur 4 mois
saumon dans leur écaille	Réfrigérateur quelques heures	Congélateur--
saumon écaillé	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 4 mois
saucisses	Réfrigérateur 1 mois	Congélateur 1 an
viandes alimentaires cuites	Réfrigérateur 3-5 jours	Congélateur 3 mois
viande à la viande	Réfrigérateur 2-3 jours	Congélateur 3 mois
viennoiseries (contenant produit laitiers et oeufs)	Réfrigérateur 3-4 jours	Congélateur 1 mois
zucchini	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 3 mois
saumon doux	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur 1 an
saumon gras	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 2 mois
saumon maigre	Réfrigérateurs 1-2 jours	Congélateur 6 mois

omme	Réfrigérateur 2 mois	Congélateur 1 an
ommes de terre nouvelles	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur --
orc (côtelette, rôti)	Réfrigérateur 3-4 jour	Congélateur 4-6 mois
otages, soupes	Réfrigérateur 3 jours	Congélateur 2-3 mois
runes	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
adis	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur --
aisin frais	Réfrigérateur 5 jours	Congélateur 1 an
iz cuit	Réfrigérateur 3-5 jours	Congélateur 6 mois
andwichs (tous genres)	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 6 semaines
auce à la viande	Réfrigérateur 3-5 jours	Congélateur 4-6 semaines
aucisses fraîches	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 1-2 mois
ofu	Réfrigérateur 1-2 semaines	Congélateur 1-2 mois
omates	Réfrigérateur 1 semaine	Congélateur 1 an
eau (rôti)	Réfrigérateur 3-4 jours	Congélateur 4-6 mois
viande fumée, charcuterie	Réfrigérateur 5-6 jours	Congélateur 1-2 mois
viande hachée ou en cubes ou tranché mince	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 2-3 mois
viandes cuites tranchées, sous vide	Réfrigérateur 3 jours	Congélateur 1 mois
olailles en morceaux	Réfrigérateur 1-2 jours	Congélateur 6 mois
olaille entière	Réfrigérateur 1-3 jours	Congélateur 10-12 mois
olaille cuite	Réfrigérateur 3-4 jour	Congélateur 4 mois
ogourt	Réfrigérateur 2-3 semaine	Congélateur 1 mois

Durée d'entreposage des aliments à longue conservation

Aliments Température ambiante, 20 °C Chambre froide, 7 à 10 °C

euure d'arachide	Température. ambiante 2 mois	Chambre.froide--
icarbonate de soufre	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
oulangerie (farine enrichie)	Température. ambiante 1 semaine	Chambre.froide--
acao	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
afé instantané	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
afé moulu	Température. ambiante 1 semaine	Chambre.froide--
éréales	Température. ambiante 8 mois	Chambre.froide--
hapelure sèche	Température. ambiante 3 mois	Chambre.froide--
onfitures et gelées	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
onserves	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
raquelins	Température. ambiante 6 mois	Chambre.froide--
roustilles	Température. ambiante 1 semaine	Chambre.froide--

farine blanche	Température. ambiante 2 ans	Chambre.froide--
farine de blé entier	Température. ambiante 3 mois	Chambre.froide--
herbes séchées	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
grains séchés	Température. ambiante 8 mois	Chambre.froide--
grain d'avoine	Température. ambiante 6-10 mois	Chambre.froide--
huile végétale	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
lait écrémé en poudre	Température. ambiante 1 mois	Chambre.froide--
légumineuses sèches	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
levure chimique	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
maïse	Température. ambiante 2 ans	Chambre.froide--
maïs	Température. ambiante 18 mois	Chambre.froide--
maïs	Température. ambiante 1 mois	Chambre.froide--
maïs secs, jaune	Température. ambiante--	Cham.froide3-4 semaines
maïs (type baguette)	Température. ambiante 1-2 jours	Chambre.froide--
matériaux alimentaires sèche	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
matériaux de terre	Température. ambiante 1 semaine	Chambre.froide9 mois
matériaux pour gâteau	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
matériaux pour pouding	Température. ambiante 18 mois	Chambre.froide--
maïs blanc	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
maïs brun	Température. ambiante 2 mois	Chambre.froide--
sirop d'érable, de maïs	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
substitut de crème à café	Température. ambiante 6 mois	Chambre.froide--
sucre	Température. ambiante 2 ans	Chambre.froide--
vanille	Température. ambiante 1 an	Chambre.froide--
vanille	Température. ambiante 2 ans	Chambre.froide--

Ce que vous devez savoir sur la congélation

- Légumes : choisissez-les très frais. Plongez-les 2 à 5 minutes dans l'eau bouillante ou cuisez-les 4 à 5 minutes à la vapeur pour les blanchir.

Essuyez-les avant de les congeler.

- Fruits : Ils doivent être le plus frais possible.

S'ils ont cru, rincez-les et asséchez-les avant de les congeler.

Essuyez les fruits rouges avec un essuie-tout.

Les fruits tendres se congèlent mal, à moins d'être dans un sirop.

Par contre, les compotes se congèlent très bien.

- **Poissons : S'ils n'ont pas été pêchés dans les dernières 24 heures, congelez-les cuits.**

Videz, rincez et assécher les poissons entiers.

Faites pré cuire les crustacés avant de les mettre au congélateur.

- **Viandes : Elles doivent être bien fraîches et bien dégraissées.**

Bourrez-les volailles avec du papier d'aluminium pour

qu'elles conservent leur formé

- **Pain et pâte : Congelez la pâte crue en boule ou étalée dans un moule.**

Décongelez-la au réfrigérateur et non au four micro-ondes, qui la ramollit.

Emballez soigneusement le pain pour éviter qu'il se dessèche et que sa croûte

ne ramollisse pendant la décongélation.

- **Plats cuisinés : Au cours de la préparation, salez et épicez peu.**

Évitez l'excès de matières grasses. Pour éviter qu'elles ne se défassent,

liez les sauces avec de la fécule au lieu de la farine.

Séparez viande et poissons de leurs sauces.

Conseils pratiques.

- **La plus part des aliments peuvent être consommés sans danger après la durée d'entreposage**

recommandée, mais leur saveur et valeur nutritive

commenceront à s'altérer.

- **L'endroit idéal pour décongeler les aliments est le réfrigérateur .**

Utilisez la tablette du bas afin d'éviter que ne s'écoulent les

liquides de décongélation sur les autres aliments.

- **Ne recongelez jamais une viande décongelée.**
- **Vérifiez la date de péremption , c'est-à-dire l'indication commençant**

par : " Meilleur avant..... " De plus, si le produit a été emballé au magasin,

il doit porter la mention : " Emballé le.... "

- **Il est préférable de blanchir les fruits et les légumes avant de les congeler.**
 - **Au réfrigérateur, ne couvrez pas hermétiquement les petits fruits**

(fraises, framboises, bleuets, canneberges, etc..)

- **Une fois la boîte ouverte, les aliments en conserve doivent être couverts**

et placés au réfrigérateur; les aliments acides, comme les tomates et

les ananas, doivent être transvidés dans d'autres contenants.

- **Vérifiez périodiquement la température du Réfrigérateur,**

qui doit être de 4°C (39°F) ou moins (sans descendre sous le point de congélation),

ainsi que celle du congélateur, qui doit

être de -18°C (-4°F)

- **N'utilisez pas des sacs spécialement conçus pour la congélation des aliments**

et apposez-leur une étiquette indiquant le nom du produit et la date.

- **La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal**

pour ranger les aliments périssables.

- **Les produits laitiers, les oeufs et toutes les viandes se**

conserveront mieux au centre du réfrigérateur ou dans les tiroirs

conçus spécialement pour maintenir la température plus basse et plus constante

Si vous désirez imprimer..... mais en aucun cas vous avez le

droit mettre ce contenu sur un site internet sans mon autorisation

[Retour](#)

Concept, les textes, l'idée originale du site de recette du Chef Cuisinier.info est Copyright© ChefCuisinier.info (2008-2010) Tous droits réservés. Graphique exclusif offerts par Solution Graphique Canada ©. Musique provenant de site personnels. Tube (image)© daisyweb.it Il est strictement interdit de prendre, tous contenants de mon site, à moins d'avoir mon avis par écrit. seules les recettes peuvent être imprimées, bouton à cette effet. Toute reproduction & ou redistribution de ces pages, qu'elles soient totales ou partielles, sont strictement interdites. L'utilisation de la bande passante de ce site est également interdite.