

La Normandie Gourmande

conseils du chef

Bien réfrigérer



Tous les aliments frais doivent être conservés* au réfrigérateur pour maintenir leur richesse en nutriments* essentiels (par exemple les vitamines*) et pour garder leur saveur.

Respecter la « chaîne du froid »

C'est s'assurer que le produit est conservé* à la bonne température du producteur jusqu'à toi. Chez le producteur : le produit est stocké dans un grand réfrigérateur puis il est transporté dans un camion réfrigéré jusqu'au magasin où il est stocké dans le rayon frais. Après l'achat, tu le transportes jusqu'à la maison dans un sac isotherme ou une glacière et tu le mets bien vite au réfrigérateur ou au congélateur.

La température de ton réfrigérateur n'est pas la même partout

Elle est plus basse (2 à 3 °C) en haut et plus élevée en bas où il y a les bacs à légumes (8 à 10 °C). La zone la plus froide doit être réservée aux produits fragiles : la crème fraîche, les dessert lactés, les viandes et les poissons frais. La zone la plus chaude convient aux produits évolutifs : les fromages (qui s'affinent*), les fruits et légumes (qui mûrissent), les œufs, les coquillages (qui sont encore vivants). La zone intermédiaire sera utilisée pour les pâtisseries, les charcuteries, le lait... Et tu peux mettre dans la porte le beurre (en haut) et les boissons (en bas).

Si tu hésites, sache que la température d'un produit frais est notée sur son emballage !