

10 astuces pour bien ranger son frigo



Astuce 1 : L'ordre des aliments tu respecteras

On ne met pas les denrées alimentaires au petit bonheur la chance dans son réfrigérateur... On les range **en fonction de la nature du produit et de la température** du compartiment : zone froide, fraîche, tempérée et porte. Il faut aussi suivre les indications de rangement de la notice d'utilisation du réfrigérateur.

Chaque aliment à sa place			
Zone froide < 4°C	Zone fraîche 4 °C à 6°C	Zone tempérée 6 °C à 8°C	Porte 6 °C à 8°C
- viandes et poissons crus, crustacés - charcuterie - plats préparés - fromages (lait cru) - produits frais entamés - produits en décongélation	- produits laitiers - desserts lactés - fromages frais - fruits et légumes cuits - viandes et poissons cuits	- fromages à pâte cuite - fruits et légumes frais (dans le bac prévu à cet effet, 6°C) - fromages en cours d'affinage	- boissons - œufs - beurre - confiture entamée - condiments en tubes et en bocaux

Astuce 2 : Ton frigo tu connaîtras

Il existe différents types de réfrigérateurs. Certains sont **à froid ventilé**, ce qui veut dire que le froid est propulsé uniformément dans tous les compartiments, la température est donc la même partout. De même, il empêche la formation de givre. A l'inverse, on observe dans les modèles sans froid ventilé des différences de températures entre les compartiments. Il faut **identifier la zone la plus froide** de son réfrigérateur. Pour connaître les différentes températures de votre garde-manger réfrigéré, vous pouvez utiliser un thermomètre plongé dans de l'eau (car l'eau mesurera la température de l'aliment et non de l'air ambiant). Renouvelez l'opération à chaque compartiment de votre frigo pour connaître les différentes zones et températures. Il est aussi utile de **lire attentivement la notice** d'utilisation de l'appareil qui peut vous donner de précieux conseils quant au fonctionnement du vôtre. Vous pourrez ainsi régler votre thermostat en conséquence (par exemple, certains appareils disposent d'une pastille indiquant la bonne température du réfrigérateur...).

Astuce 3 : Les emballages tu maîtriseras

Certains produits contiennent des suremballages qui compromettent leur bonne conservation : **séparez-vous des lots promotionnels et packs** de yaourts pour ne garder que l'emballage nécessaire (en faisant bien attention à conserver la date de péremption ou en la reportant au besoin sur le produit en question). Il faut aussi bien **isoler les aliments** les uns des autres. Protégez la charcuterie **dans du papier aluminium**, comme les pâtisseries. Elles sont particulièrement vulnérables. Chaque fromage doit être emballé **dans un film étirable** (ou un papier aluminium, demandez conseil à votre fromager en fonction du fromage). Les viandes doivent être aussi protégées de film étirable. Les plats cuisinés ou les aliments cuits doivent être placés **dans des boîtes hermétiques**.

Astuce 4 : La chaîne du froid tu respecteras

Un principe tout bête mais si important ! La rupture de cette chaîne entraîne en effet une **accélération de la croissance microbienne**, ce qui n'augure rien de bon pour vos festins à venir. Lorsque vous faites les courses, utilisez les **sacs isothermes** pour conserver les aliments bien au froid et rangez-les dans votre réfrigérateur au plus vite en rentrant chez vous. De même, ne placez pas les restes d'un plat chaud immédiatement au réfrigérateur, toujours pour cette raison. Attendez 2 heures (mais pas plus !).

Astuce 5 : La porte du frigo à bon escient tu ouvriras

De retour des courses, rangez sur un plan de travail les aliments que vous allez mettre dans le réfrigérateur, par catégorie (par étage). Vous **n'ouvrirez qu'une seule fois la porte** de votre garde-manger au lieu de faire des va-et-vient qui nuisent à la chaîne du froid ou de laisser la porte ouverte avant de vous rappeler quel sac contient le rôti de bœuf. Cela vous aidera aussi dans l'organisation plus rapide de votre rangement. De même, **évitez de laisser la porte ouverte** trop longtemps ou de l'ouvrir trop fréquemment d'une façon générale. Attention à bien vérifier que celle-ci est **correctement fermée**.

Astuce 6 : Des dates de péremption tu te soucieras

Un réfrigérateur bien ordonné, c'est aussi un réfrigérateur dans lequel on trouve les denrées périssables en premier de façon **plus accessible** : cela évite d'oublier un pot de crème fraîche au fin fond d'un compartiment !

Astuce 7 : Le frigo tu ne surchargeras pas

Trop de provisions tuent la provision. Si vous surchargez le réfrigérateur, le froid sera moins efficace et la conservation des aliments en pâtira. De plus, cela vous permettra d'**éviter que les aliments se touchent** entre eux (contamination par contact).

Astuce 8 : Des denrées propres tu conserveras

Il faut **laver les fruits et les légumes** avant de les ranger dans le réfrigérateur et faire de même avec les herbes fraîches.

Astuce 9 : Les étiquettes des produits tu liras

Les dates de péremptions sont bien sûr importantes, il faut donc les respecter à la lettre. Mais, si vous entamez un produit, la date n'est plus fiable : parfois, il est indiqué sur le produit la durée de conservation une fois entamé. D'autre part, tous les aliments ne nécessitent pas d'être conservés au froid. Ceci est clairement indiqué **sur les emballages ou sur les produits**. Gardez les yeux ouverts !

Astuce 10 : Ton frigo tu entretiendras...

... en le nettoyant toutes les semaines **avec du vinaigre blanc** et tous les mois **avec un détergent** de type liquide vaisselle et en rinçant **avec de la javel diluée** dans de l'eau (pour éviter la corrosion). Vous pouvez utiliser une brosse à dent pour entretenir les joints et essuyer les éléments amovibles soigneusement avant de les remettre à leur place. Tous les 3 mois, **dégivrez votre réfrigérateur** (et le congélateur si vous en avez un). C'est à la fois un geste de propreté et un geste écologique puisque le givre entraîne une surconsommation d'électricité.

