

CANDY

LIVRET DE TRUCS ET ASTUCES POUR CONSERVER VOS ALIMENTS



LES RÈGLES D'OR POUR CONSERVER DES ALIMENTS AU RÉFRIGÉRATEUR



Pourquoi les légumes que l'on met directement au réfrigérateur pourrissent si vite ?

Quelle est l'étagère la mieux adaptée à chacun des aliments ?

C'est le genre de question que l'on peut se poser lorsque l'on croit que tous les aliments se valent et que le réfrigérateur est toujours le meilleur endroit pour les stocker.

Grâce aux trucs et astuces de Candy, vous saurez toujours comment tirer le meilleur parti de votre appareil.

Chaque aliment doit être conservé d'une façon qui lui est propre, et chaque section du réfrigérateur présente une fonction bien spécifique.

TABLE DES MATIÈRES

1. LES PRINCIPES DE BASE	4
2. 10 TRUCS ET ASTUCES POUR UNE UTILISATION OPTIMALE.....	5
3. SUGGESTIONS POUR REFROIDIR LES ALIMENTS	8
4. TECHNIQUE DE RÉDUCTION DU GASPILLAGE – TRÈS BASSE TEMPÉRATURE : LE CONGÉLATEUR.....	10
5. POUR DES PERFORMANCES OPTIMALES, SANS GASPILLAGE	11
6. CONGELER DES ALIMENTS POUR BÉBÉ.....	12
7. NETTOYAGE	13
8. 11 ALIMENTS À NE JAMAIS PLACER AU RÉFRIGÉRATEUR	14

1. LES PRINCIPES DE BASE

Votre réfrigérateur est le dernier maillon de ce que l'on appelle la « chaîne du froid ».

Ce concept implique **la conservation adéquate des aliments à chaque étape**, de la production à la consommation.

Une fois que vous avez choisi vos produits au magasin, prenez soin de les conserver à la **bonne température**.

Cela limitera le nombre de micro-organismes qui s'y développent.



2. 10 TRUCS ET ASTUCES POUR UNE UTILISATION OPTIMALE

1 VÉRIFIEZ LA TEMPÉRATURE DE VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Maintenez la température intérieure de votre réfrigérateur entre **4 et 5 °C**.

Fermez rapidement la porte de l'appareil après utilisation afin d'économiser l'énergie.

Quand vous ouvrez la porte, l'air chaud afflue à l'intérieur et le réfrigérateur doit consommer plus d'énergie pour maintenir la température adéquate.

2 CHAQUE ZONE DU RÉFRIGÉRATEUR A SA PROPRE TEMPÉRATURE

D'après les principes physiques selon lesquels l'air froid descend et l'air chaud monte, **la partie la plus froide** du réfrigérateur **est l'étagère du bas**, celle juste au-dessus du bac à légumes.

3 RANGEZ LES ALIMENTS CORRECTEMENT

Chaque aliment doit être conservé à une température bien précise.

La viande et le poisson doivent être placés dans la zone froide du réfrigérateur. La partie médiane, ou zone fraîche, (habituellement à 4-5 °C) convient aux œufs, aux produits laitiers, aux crèmes sucrées et aux produits à base de crème, ainsi qu'aux aliments qui doivent être conservés au réfrigérateur une fois ouverts. La partie la plus chaude de l'espace principal doit être utilisée pour les fruits et légumes, qui peuvent s'abîmer lorsqu'exposés à une température trop basse.

Les étagères de la porte (zone tempérée) constituent la partie la plus chaude de tout le réfrigérateur : elles conviennent aux produits qui nécessitent seulement une légère réfrigération (beurre ou boissons sans alcool, par exemple).

4 RESPECTEZ LES DATES DE PÉREMPTION

Ne stockez pas d'aliments au-delà de la durée de **conservation recommandée**.

Les emballages indiquent les conditions idéales de conservation, y compris parfois la température correspondant à la durée de conservation mentionnée.



5 TOUS LES ALIMENTS NE SE CONSERVENT PAS AU RÉFRIGÉRATEUR

Certains aliments ne nécessitent pas de refroidissement, et d'autres pourraient même s'abîmer lors d'un passage au réfrigérateur. Les fruits exotiques et les agrumes peuvent devenir amers en raison du froid. Les tomates, les haricots verts, les concombres et les courgettes se conservent bien en dehors du réfrigérateur. Le pain rassit plus vite à faible température. Les fruits et légumes qui ne sont pas encore mûrs peuvent être stockés à température ambiante.

6 LE CHAUD ET LE FROID NE SE MÉLANGENT PAS

Ne placez jamais d'aliments chauds dans le réfrigérateur.

Si vous cuisinez, laissez les plats refroidir complètement avant de les mettre au réfrigérateur : cela évitera la condensation et l'augmentation brusque de température sur l'étagère.

7 ÉVITEZ LA CONTAMINATION CROISÉE

Séparez les aliments crus de ceux qui sont cuits ou prêts à manger afin d'empêcher les micro-organismes de ces premiers de contaminer les autres.

8 UTILISEZ TOUJOURS DES CONTENANTS PROPRES ET HERMÉTIQUES

Il vaut toujours mieux stocker les aliments dans leur emballage d'origine avec la date de péremption et les consignes de conservation. Les préparations maison doivent également être soigneusement conservées dans un contenant propre, avec un couvercle. Laissez simplement le contenant refroidir avant de le fermer, autrement la vapeur se condensera sur le couvercle et gouttera sur les aliments.

9 NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT L'INTÉRIEUR DU RÉFRIGÉRATEUR

Maintenez l'intérieur de votre réfrigérateur toujours propre.

Vous pouvez utiliser des produits nettoyants, du vinaigre, ou simplement de l'eau et du bicarbonate de soude.

Un réfrigérateur propre fonctionne mieux et préserve la température de réfrigération adéquate.

10 NE REMPLISSEZ PAS TROP LE RÉFRIGÉRATEUR

Quand vous faites les courses, même si vous souhaitez acheter tout ce que vous voyez, gardez en tête la capacité de votre réfrigérateur.

Il ne doit pas être surchargé, car l'air froid à l'intérieur doit être en mesure de circuler librement autour du contenu. S'il n'y a pas assez de place entre les divers produits, il est impossible d'obtenir la température idéale.



3.

SUGGESTIONS POUR REFROIDIR LES ALIMENTS

Pour consommer les aliments avant leur date de péremption et limiter le gaspillage, adoptez la règle du « premier entré, premier sorti ».

Assurez-vous que **les aliments placés en premier au réfrigérateur sont les premiers à en sortir** et à être consommés. Ceux placés au réfrigérateur plus tardivement doivent être disposés derrière ou sous les aliments disposés en premier.

Afin d'améliorer votre gestion du froid, vous pouvez suivre nos suggestions de réfrigération des aliments :



VIANDE ET POISSON À BASSE TEMPÉRATURE

RÈGLES UTILES

La viande hachée et le poisson vidé doivent être placés dans un contenant ou enveloppés dans du film alimentaire, et consommés dans les 24 heures. La durée de stockage de la viande dépend de son type, et du morceau ou de la coupe : **la viande hachée** doit être consommée dans les **24 heures** ; **la volaille dans les 48 heures** ; et **la charcuterie** non emballée ainsi que la viande fraîche en général, **dans les 72 heures**.



ŒUFS, PRODUITS LAITIERS, YAOURTS, CRÈMES SUCRÉES, PRODUITS À LA CRÈME ET CHARCUTERIE À TEMPÉRATURE MOYENNE (4-5 °C)

RÈGLES GÉNÉRALES

Le lait et la crème doivent être utilisés avant la date de péremption, et toujours **dans les deux ou trois jours** après ouverture de l'emballage.

Les œufs doivent toujours être conservés **au réfrigérateur** et utilisés avant la date indiquée.

Les fromages doivent être emballés **dans de l'aluminium** ou du papier sulfurisé, et placés dans un contenant hermétique adapté.

Les fromages affinés doivent être **enveloppés dans un torchon propre**, car ils moisiraient dans un contenant hermétique.

Inspectez soigneusement les fromages frais à la recherche de moisissures. Si vous en trouvez la moindre trace, il vaut mieux les jeter.

Laissez la charcuterie dans son emballage alimentaire spécifique, enveloppez les parties ouvertes dans de l'aluminium et placez le tout dans un contenant hermétique ou un sachet de congélation.



LÉGUMES, FRUITS ET PRODUITS NÉCESSITANT UNE LÉGÈRE RÉFRIGÉRATION (EX. BOISSONS SANS ALCOOL, BEURRE) À TEMPÉRATURE PLUS ÉLEVÉE (7-10 °C)

RÈGLES UTILES

Une température trop basse peut nuire aux **fruits et légumes**. Ils doivent **être consommés rapidement**, avant de s'abîmer.

Il est recommandé de **ne pas laver les fruits et légumes avant de les placer au réfrigérateur** afin d'éviter l'apport d'humidité, qui favoriserait le développement de moisissures et de bactéries.



4. TECHNIQUE DE RÉDUCTION DU GASPILLAGE – TRÈS BASSE TEMPÉRATURE : LE CONGÉLATEUR

La température du congélateur doit être maintenue aux alentours de **-18 °C**.

Les aliments congelés se conserveront plus longtemps que ceux stockés au réfrigérateur. Il vaut mieux rapporter les produits congelés du magasin dans un sac isotherme. Au moment de congeler des aliments, il peut être utile de les **diviser en petites portions et de les placer dans des contenants propres**, avec **une étiquette** indiquant **le nom** de l'aliment et **la date** de congélation.

Après avoir cuisiné, il est toujours préférable de laisser vos aliments refroidir avant de les placer au congélateur.

Pour décongeler des aliments, ne les laissez pas à température ambiante. **Placez-les plutôt au réfrigérateur** jusqu'à ce qu'ils aient décongelé à cœur.

Important : **les aliments décongelés ne doivent pas être recongelés**, mais utilisés rapidement.



5. POUR DES PERFORMANCES OPTIMALES, SANS GASPILLAGE

1

Ne surchargez pas le réfrigérateur

Plus il est plein, plus il consomme d'énergie pour maintenir la température requise.

2

Ne l'ouvrez pas trop souvent

Le fait d'ouvrir et de refermer le réfrigérateur en permanence disperse l'air froid. Essayez de l'ouvrir le moins possible.

3

Ne placez pas d'aliments chauds à l'intérieur

Après avoir cuisiné, n'utilisez pas l'énergie du réfrigérateur pour refroidir le plat. Attendez qu'il refroidisse par lui-même jusqu'à atteindre la température ambiante.

4

Réglez les températures minimales et maximales du thermostat :

à l'intérieur du réfrigérateur, elles doivent se situer entre 4 et 5 °C, et dans le congélateur, entre -18 °C et -15 °C. Une température plus basse gaspillerait tout simplement de l'énergie.



En hiver, la température extérieure basse agit comme un réfrigérateur naturel.

Avant de placer vos courses au réfrigérateur, vous pouvez les laisser sur **un balcon ou le bord d'une fenêtre** pendant quelques heures **pour abaisser naturellement leur température**. Par exemple, l'eau minérale peut très bien être stockée en extérieur, où la température sera probablement plus basse que dans le réfrigérateur. Cela **évitera de le surcharger et de consommer plus d'électricité**.

6. CONGELER DES ALIMENTS POUR BÉBÉ

Au moment d'arrêter l'allaitement, de nombreuses mères font des réserves de bouillon ou de purée de légumes à partir de produits frais puis en congèlent une partie.

Il convient cependant de le faire correctement :

- 1 Refroidissez le bouillon ou la purée avant de les congeler.
- 2 Utilisez des **contenants pratiques pour une portion individuelle** : des bacs à glaçons correctement couverts seront parfaits, de même que des contenants à herbes aromatiques ou des sachets de congélation ordinaires.
- 3 Vous avez **deux possibilités pour décongeler ces aliments** : transférer le contenant depuis le congélateur vers le réfrigérateur et laissez décongeler quelques heures, ou **utiliser un bain-marie**. **Ne décongelez pas à température ambiante.**



7. NETTOYAGE

Le réfrigérateur doit être minutieusement nettoyé **au moins une fois par mois**. Retirez tous les aliments et les parties amovibles. Rincez celles-ci à l'eau courante, nettoyez-les avec une éponge trempée dans du vinaigre de vin blanc et séchez-les. Puis, passez aux parois de l'appareil.

Préparez **un bol d'eau avec un peu de produit nettoyant et trempez-y une éponge** pour laver les parois et toutes les étagères inamovibles, puis rincez à l'aide d'un chiffon humide.

Ensuite, passez une éponge trempée dans du vinaigre de vin blanc et **quelques gouttes de jus de citron** sur l'intérieur de l'appareil. Rincez à nouveau à l'aide d'un chiffon humide et séchez. Outre ses fonctions de désinfectant, le vinaigre de vin blanc élimine les odeurs, y compris le détergent, et **aseptise les surfaces traitées**.



Néanmoins, si des **odeurs désagréables** persistent, nettoyez à l'aide d'une éponge trempée dans du **vinaigre de vin rouge**, plus fort que celui de vin blanc. Laissez également un **petit verre contenant trois cuillères de bicarbonate de soude ou du lait dans le réfrigérateur** : cela neutralisera les mauvaises odeurs et évitera d'en créer de nouvelles en raison de l'absence de ventilation.



8.

11 ALIMENTS À NE JAMAIS PLACER AU RÉFRIGÉRATEUR

De nombreux aliments ne doivent jamais être placés au réfrigérateur : ceux qui s'abîment plus vite, qui arrêtent de mûrir, ou qui perdent leur arôme et leur goût (c'est notamment le cas des fruits et légumes) à basse température.



AVOCAT Au magasin, vous trouverez souvent des avocats qui ne sont pas encore mûrs, et qui sont difficiles à peler et à manger. Si vous les placez au réfrigérateur, vous devrez attendre longtemps avant de pouvoir les consommer. Il vaut mieux les conserver à l'extérieur afin de les faire mûrir plus vite et de les déguster au bon moment, lorsqu'ils sont fermes et à point.



AGRUMES Envie d'une orange bien fraîche ? Attention, si vous placez des agrumes au réfrigérateur, ils risquent de devenir amers. Stockez-les dans un lieu frais et sec pour bien conserver leur goût. Vous souhaitez placer un demi-citron au réfrigérateur ? Disposez-le simplement avec la partie coupée retournée sur une coupelle, il se conservera mieux ainsi.



BANANES Les bananes se conservent mieux en régime. De plus, il vaut mieux ne jamais les mettre au réfrigérateur : la peau risque de noircir, notamment dans les parties les plus froides de l'appareil.



BASILIC Le basilic perd très vite son arôme et son goût à basse température. Au réfrigérateur, il se peut aussi qu'il absorbe les odeurs des autres aliments.



CAFÉ Le café est extrêmement sensible, et le fait de le refroidir peut modifier son arôme.



OIGNONS Les oignons ont besoin d'obscurité. Le réfrigérateur n'est absolument pas le meilleur lieu de stockage pour eux, non seulement à cause de la lumière, mais aussi de l'humidité, qu'ils absorbent et qui les fait moisir facilement.



FRUITS ROUGES Des fruits rouges moisis ? C'est le risque à prendre si vous les placez au réfrigérateur. Les fruits rouges retiennent l'eau, ce qui accélère le développement de moisissures.



MELON Une basse température peut modifier les antioxydants qui rendent le melon si bénéfique pour notre santé. Si vous souhaitez à tout prix refroidir un melon avant de le déguster, coupez-le et placez-le au réfrigérateur dix minutes avant le service.



POMMES DE TERRE Les pommes de terre se conservent idéalement à environ 9 °C. Il est donc recommandé de ne pas les placer au réfrigérateur : une température trop basse favorise leur germination et l'augmentation de la solanine, une toxine. Si la température est trop élevée, les pommes de terre noircissent et ne peuvent plus être consommées.



TOMATES Les tomates mûres sont les plus bénéfiques pour notre santé. Pour qu'elles mûrissent naturellement, elles ne doivent pas être conservées au réfrigérateur, d'autant plus qu'une basse température tend à les abîmer et à les dessécher.



COURGE BUTTERNUT La courge butternut a besoin d'un environnement sec et bien aéré pour bien se conserver. Une fois entamée, il est possible de la couvrir d'un peu de film alimentaire pour empêcher son dessèchement.





Service

Le service technique Candy gère un vaste réseau de centres de service agréés dans tout le pays. Une formation directe et permanente, associée à des pièces détachées authentiques, garantit un service efficace et de la plus haute qualité. Outre sa compétence et son sérieux, le service technique Candy met aussi à disposition : des extensions de garantie, des produits professionnels pour l'entretien des appareils électroménagers et des accessoires recommandés par le réseau de service officiel.

Avec des années de professionnalisme à son actif, le service technique Candy apporte des réponses adaptées aux partenaires et consommateurs, par le biais de collaborateurs compétents, capables de créer des solutions spécifiques et des projets exclusifs.

Pour plus d'informations et des solutions professionnelles spécifiques, veuillez contacter le responsable du service France par e-mail à l'adresse service@candyhoover.fr

Service technique Candy : vous pouvez compter sur nous.

Service clients Candy



02.48.55.80.81

candy.tm.fr

