Fiches-conseils

7 astuces pour bien conserver les aliments frais au frigo

Si on utilise bien son frigo, on peut conserver ses aliments frais plus longtemps et éviter le gaspillage. Nos 7 astuces.

Comment bien utiliser son frigo ?

Comment organiser le frigo ? Et y ranger les aliments ? Si on utilise bien son frigo, on peut conserver ses aliments frais plus longtemps. Pour une efficacité maximale et un minimum de gaspillage alimentaire, on adopte quelques bonnes habitudes.

Nos 7 astuces :

1. Organiser et ranger son frigo
2. Bien régler la température du frigo
3. Ranger les aliments en fonction des zones de température
4. Refroidir les aliments chauds avant de les mettre au frigo
5. Bien emballer les aliments à conserver
6. Entretenir le frigo
7. Mettre le frigo au bon endroit

- - - - - - - - - - - - - - -

1. Organiser et ranger son frigo

Pour bien conserver la nourriture et s’y retrouver :

- **On évite de surcharger son frigo**. Dans un frigo trop rempli, l’air circule moins bien, et donc le froid est moins bien réparti. Si possible, on achète les produits frais au fur et à mesure des besoins et on réserve les « grosses courses » aux produits moins périssables.
- **On range les aliments de façon logique** (toutes les sauces au même endroit par exemple). Rassembler les produits similaires et les ranger toujours au même endroit permet de les trouver plus facilement. Et de garder la porte ouverte moins longtemps.

2. Bien régler la température du frigo

C’est le froid qui conserve. Il ralentit le développement des micro-organismes (sans toutefois le stopper[1]). Il est donc important de pouvoir **contrôler** la température du frigo.

Deux possibilités :

- On a un frigo qui permet de définir une température donnée. C’est parfait, on n’a rien à faire sauf le régler sur une température inférieure à 4°C. [2]
- On a un frigo classique avec un bouton de réglage qui va de 1 à 5. Ce bouton n’indique pas la température, il permet de régler la « quantité de froid » que le frigo va fournir (1 = peu de froid, 5 = beaucoup de froid). La température dans le frigo va varier en fonction de la température de la pièce (et donc en général de la saison) et de ce que l’on met dedans. Il faut ajuster régulièrement le réglage en fonction de ces conditions.

Dans les deux cas, il est intéressant de **placer un thermomètre** dans le frigo :

- Pour vérifier la température du frigo et l’ajuster si besoin.
- Pour connaître les zones de température.

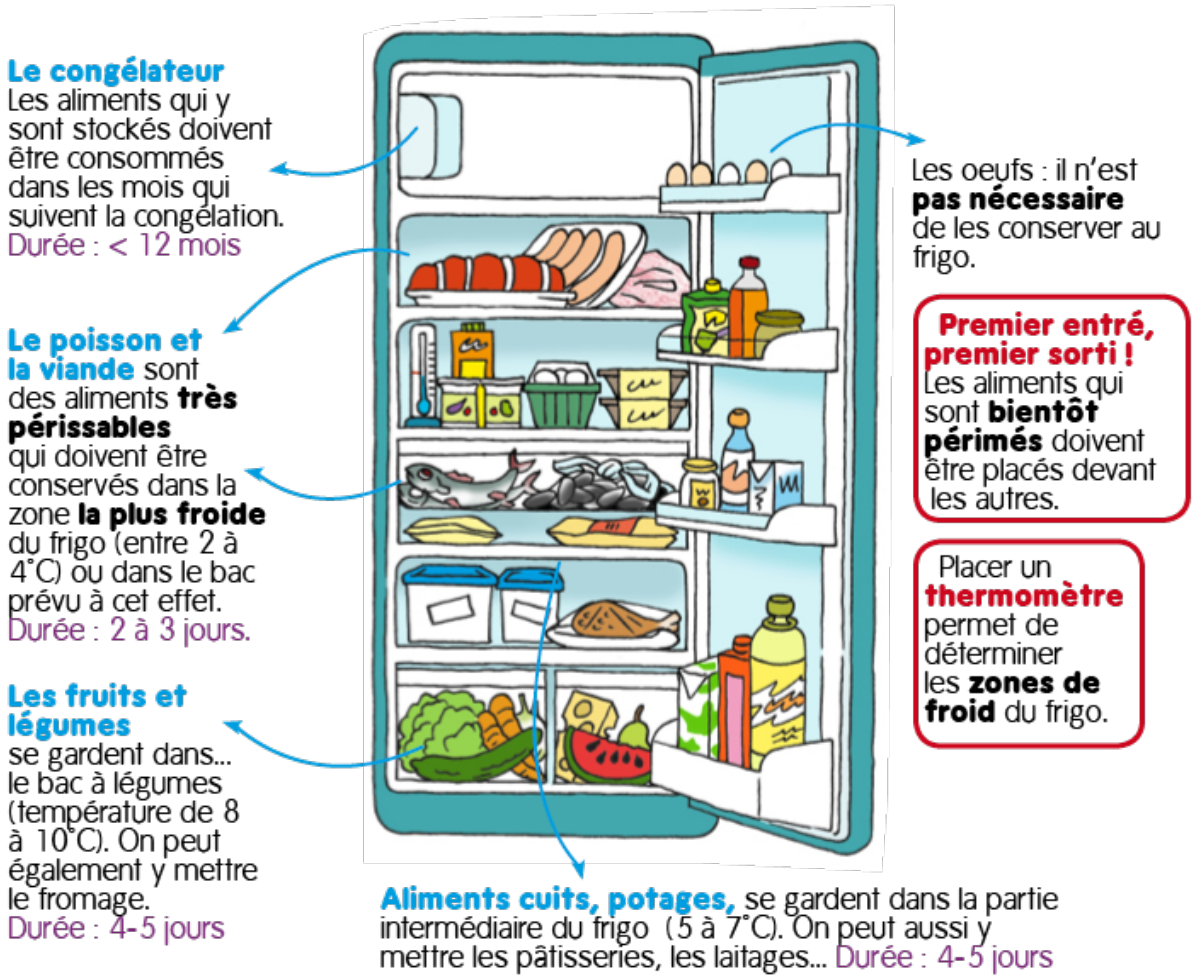
3. Ranger les aliments en fonction des zones de température

La température n’est pas uniforme dans le frigo. Il est important de bien connaître la température aux différents endroits car **tous les aliments ne se gardent pas à la même température**. Certains sont plus fragiles que d’autres.

La zone la plus froide se situe en général près de l'évaporateur, dans le haut des réfrigérateurs traditionnels et dans le bas pour les combinés à deux portes. Dans les frigos à froid ventilé, les températures sont plus homogènes.

La notice fournie à l'achat de l'appareil précise quelles sont les zones les plus froides. Beaucoup de frigos possèdent un **bac spécial pour les viandes et poissons** ainsi que des tiroirs à légumes.

Pour le frigo : aliments et durée de conservation



Visuel : écoconso. Illustration : Gérard Thèves.

Dans la partie la plus froide (0°C à +4°C), on place les **aliments très périssables** :

- viande crue (2-3 jours), viande hachée (moins de 2 jours), préparations à base de viande, charcuterie fraîche comme le jambon (2 jours), abats (12 heures)[3];
- volaille, gibier, poisson (3-4 jours) ;
- plats préparés.

Dans la partie intermédiaire (+5°C à +7°C) :

- viande, poisson et légumes cuits (2-4 jours) ;
- potages maison (2 jours) ;
- fruits rouges ;
- crème fraîche, produits laitiers frais, fromages frais, desserts lactés, sauces, pâtisseries, crudités en sachet...
- fromages affinés dont on veut ralentir la maturation.

Dans le bac à légumes (+8°C à +10°C) :

- légumes et fruits (4-5 jours) ;
- fromages.

Dans les portes (changements fréquents de température de +5°C à +15°C) :

- beurre ;
- œufs ;
- sauces entamées ;
- boissons.

Si on garde les œufs au frigo, on les range également dans la porte. Mais ce n’est pas nécessaire, ils se conservent très bien à température ambiante.

> Lire aussi 14 aliments à ne pas conserver au frigo.

Pour le congélateur

La majorité des frigos actuels possèdent un compartiment congélateur avec 2, 3 ou 4 étoiles permettant de conserver des aliments surgelés. Les étoiles indiquent les performances en froid de l'appareil.

> Lire aussi Comment choisir un frigo / congélateur ?

Si les congélateurs permettent de garder les aliments plus longtemps, **aucun aliment ne se conserve indéfiniment**.

Quelques durées de conservation :

- Moins de trois mois : sauces, crustacés, poissons, viande hachée...
- Moins de neuf mois : porc, veau, agneau, pâtisserie...
- Moins de douze mois : fruits et légumes, bœuf et volaille...

La congélation ne fait pas de miracle. Les aliments congelés perdent leurs couleurs et leurs saveurs (dégradation des matières grasses) au-delà de la date limite de conservation.

Enfin, il ne faut pas recongeler un aliment qui a été décongelé. [4]

> Voir nos 7 conseils pour bien congeler ses aliments.

4. Refroidir les aliments chauds avant de les mettre au frigo

Il faut refroidir le plus vite possible les aliments car :

- les micro-organismes se développent plus vite avec la chaleur ;
- mettre un aliment chaud au frigo va augmenter la consommation de l’appareil.

Il faut donc que les aliments atteignent rapidement leur température de conservation. On peut refroidir plus rapidement une casserole de soupe en la mettant dans un fond d'eau froide dans l'évier, par exemple.

5. Bien emballer les aliments à conserver

On emballe convenablement les aliments pour éviter la propagation des odeurs et des contaminations.

On conserve les aliments :

- dans leur **emballage d'origine s'il n'est pas ouvert** ;
- dans une **boîte fraîcheur hermétique s'il est entamé**. On choisit de préférence des récipients en verre ou en inox.

> En savoir sur pourquoi éviter les contenants en plastique et quelles boîtes de conservation choisir.

6. Entretenir le frigo

On nettoie son frigo **une fois par mois** :

- **On lave les parois et les éléments amovibles** avec de l'eau tiède et un peu de détergent vaisselle fait maison ou écolabellisé. Ou, mieux, avec du bicarbonate de soude (une cuillère à soupe pour deux litres d'eau). [5]
- **On dépoussière la grille d'aération** qui se trouve derrière. L'air chaud qu'elle dégage doit pouvoir s'échapper facilement. On évite donc aussi de placer son frigo trop près du mur.
- **On vérifie l'état des « rigoles »** qui récoltent les eaux du dégivrage : elles doivent rester vides et propres.

En cas d'absence prolongée, il vaut mieux débrancher le frigo, le vider, le nettoyer et laisser sa porte ouverte pour éviter le développement de moisissures et de bactéries.

Pour le congélateur plus spécifiquement :

- **On le dégivre** régulièrement. 2 mm de givre augmentent la consommation de 10% et avec 5 mm de givre, on atteint même 30%. Soit en moyenne un coût de 10€/an pour un combiné frigo-congélateur de 250 kWh.
- **On vérifie l'état des joints** des portes. Un givrage rapide est signe d'une mauvaise étanchéité.

7. Mettre le frigo au bon endroit

Pour qu'il fonctionne correctement et sans consommer plus d'électricité que nécessaire, on place le frigo dans un **endroit sec et frais**.

On évite les caves humides ainsi que les endroits chauds et ceux où la température varie souvent (près d'une fenêtre bien exposée, près du four ou de la cuisinière, près d'un radiateur). Selon que la température de la pièce est de 16°C ou de 25°C, la différence de consommation peut atteindre 10%.

Si l'appareil est encastré, il faut veiller à ce que les grilles de ventilation dans le bas des armoires de cuisine soient bien dégagées.

À lire aussi

- Quel frigo acheter pour économiser l'énergie ?

- - - - - - - - - - - - - - - -

[1] À température ambiante, les aliments se dégradent rapidement sous l'action des micro-organismes. Dans le frigo, entre 0 et 4°C, ces réactions sont ralenties mais il faut atteindre -18°C pour qu'elles soient stoppées. Les bactéries, elles, ne sont pas détruites à cette température et au moindre réchauffement, elles prolifèrent à nouveau. Le froid ne fait que conserver : il n'assainit pas et n'améliore pas les aliments de mauvaise qualité !

[2] À vérifier avec un thermomètre, toutes les zones du frigo n'étant pas nécessairement à la même température.

[3] Les viandes sont plus « sensibles », car elles offrent un milieu idéal au développement des germes pouvant provoquer des maladies parfois graves. Elles doivent être consommées dans les 2 à 3 jours, toujours avant la date limite de conservation. Ces délais sont raccourcis si les denrées sont découpées ou hachées (elles offrent une surface de « contact » avec l'extérieur bien plus importante).

[4] La congélation « casse » les cellules des aliments. Les micro-organismes peuvent se déplacer plus facilement dans le produit. Dès que la température remonte, les micro-organismes se multiplient très vite. C'est sans conséquence lors de la première décongélation mais dangereux si le processus se reproduit.

[5] Le vinaigre est également possible, mais parfois déconseillé par des fabricants (il abimerait le plastique).