

# Astuces pour Prolonger la Durée de Vie des Aliments

## 💡 Pourquoi optimiser la conservation ?

- Réduire le Gaspillage
- Faire des Économies
- Profiter de la Fraîcheur
- Simplifier le Quotidien

## Principes Généraux de Conservation

- Règle d'Or : "First In, First Out" (FIFO) : Consommez les aliments les plus anciens en premier.
- Refroidissement Rapide des Plats Cuisinés : Laissez tiédir (max 1h) avant de réfrigérer. Ne mettez jamais un plat chaud directement au frigo.
- Contenants Hermétiques et Étiquetage : Utilisez des boîtes bien fermées. Étiquetez toujours avec le nom et la date.

## Astuces Spécifiques par Type d'Aliment

### Fruits et Légumes

- Tomates, Concombres, Aubergines, Poivrons : À température ambiante.
- Pommes de terre, Oignons, Ail : Endroit frais, sec, sombre. Séparez oignons et pommes de terre.
- Bananes : Température ambiante, loin des autres fruits.
- Salades Vertes et Herbes Fraîches : Lavez, essorez, essuie-tout humide ou sac hermétique au frigo.
- Avocats : Mûrs, au frigo. Coupés, avec noyau et citron.
- Baies (fraises, framboises) : Lavez juste avant consommation. Au frigo dans contenant aéré.

### Produits Laitiers et Œufs

- Lait, Yaourts, Fromages : Au réfrigérateur. Fromages dans un emballage qui respire.
- Œufs : Dans leur boîte d'origine au réfrigérateur.

### Produits Secs et Épicerie

- Farines, Céréales (riz, pâtes) : Contenants hermétiques, à l'abri de l'humidité et des nuisibles.
- Huiles : À l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Épices et Herbes Séchées : Pots hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

### Pains et Pâtisseries

- Pain : Sac en tissu ou boîte à pain. Pour plus longtemps, congelez-le tranché.
- Pâtisseries (sans crème) : Température ambiante dans boîte hermétique. Avec crème/fruits, au frigo.

Avec ces astuces, vos aliments resteront frais plus longtemps !