



Carouge Zéro Gaspi

À mettre
sur votre frigo!

Que faire si... ?

Cochez vos actions par défaut si la situation se présente ou ajoutez-en d'autres.

Si mon pain est trop sec

- Je le toast
- Je le congèle (en tranches)
- Je prépare ma recette pain sec préférée: galettes, gratin, pain perdu ou _____
- Je le mixe pour en faire de la chapelure
- Je le passe rapidement sous l'eau puis au four pour le manger tout de suite
- Autres _____

Si mes fruits et légumes flétrissent

- Je plonge les légumes dans l'eau pour qu'ils redeviennent croquants
- Je cuis les légumes pour en faire une soupe/ tapenade minute
- Je cuis les fruits pour faire une compote/ clafoutis/crumble ou je les mixe pour en faire un smoothie
- Je les coupe et les congèle pour en faire de futures soupes/coulis/smoothies
- Autres _____

S'il me reste trop de riz, pâtes, couscous, etc

- Je les transforme en salade avec des légumes et des protéines pour un prochain repas
- Je les réchauffe avec d'autres aliments pour un nouveau repas
- J'en fais un gratin ou des galettes
- Je les congèle
- Autres _____

Si ma viande/poisson/fromage risque d'arriver à la date d'échéance

- Je les cuis pour les conserver plus longtemps
- Je les congèle pour un futur repas
- Autres _____

Si jeter l'aliment est vraiment inévitable, je le désemballe et le mets dans la P'tite poubelle verte.

Rappel des bons réflexes

Congeler

La température idéale d'un congélateur se situe entre - 18 °C et - 20 °C.

- Congeler seulement les aliments fraîchement cueillis ou préparés et congeler avant la date de péremption
- Blanchir les légumes frais avant de congeler pour freiner la dégradation des vitamines
- Congeler par portions plutôt que de tout mettre dans le même contenant
- Utiliser un emballage destiné au froid
- Écrire le contenu et la date de congélation sur les contenants

Décongeler

Ne pas recongeler des produits qui ont déjà été congelés. En général, veillez à ce que la décongélation ait lieu au réfrigérateur, sauf exceptions ci-dessous (plus de détails sur *frc.ch*). Décongeler à température ambiante favorise la multiplication des germes et des micro-organismes.

- Décongeler la viande crue dans un récipient fermé au réfrigérateur
- Décongeler la viande cuite et les plats pré-cuisinés au réfrigérateur ou chauffer dans une casserole, au four ou au micro-ondes
- Les légumes congelés peuvent directement passer à la casserole
- Décongeler les fruits avant préparation
- Passer le pain au four (200°C) ou le toaster

Les restes

Veillez à refroidir rapidement les aliments après le repas pour éviter la multiplication des bactéries (par exemple dans un bac d'eau froide).

- Placer les restes refroidis dans des récipients fermés
- Les contenants transparents permettent d'avoir une bonne vue d'ensemble dans le réfrigérateur
- Une fois refroidis, les restes se gardent 2 à 3 jours dans la partie basse du réfrigérateur