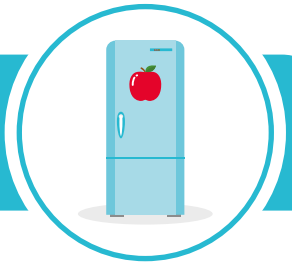
CONSERVATION DES ALIMENTS

L'une des façons les plus efficaces de réduire le gaspillage alimentaire dans les écoles est d'adopter des mesures de prévention en amont. Pour ce faire, il convient d'entreposer correctement les aliments de manière à les empêcher de se gâter plus vite qu'ils ne le devraient. Voici quelques-uns de nos meilleurs conseils de conservation.

CONSEILS GÉNÉRAUX DE CONSERVATION



NE PAS SURCHARGER LE RÉFRIGÉRATEUR

Il y a deux raisons d'éviter de surcharger le réfrigérateur :

1. Un réfrigérateur trop plein nuit à la circulation de l'air, ce qui réduit l'efficacité de l'appareil.
   - Votre réfrigérateur utilise ainsi plus d'énergie pour fonctionner, ce qui augmente les risques de pannes.
   - Un réfrigérateur surchargé peut créer des «zones chaudes» où les aliments ne sont pas gardés suffisamment au frais, ce qui les fait dégrader plus rapidement.

2. Une surabondance de produits fait qu'il est difficile de voir ce que vous avez en inventaire.
   - La nourriture est plus à risque d'être oubliée et de se gâter lorsqu'elle est cachée derrière des bouteilles et des contenants, ou sous une pile d'aliments.

INVESTISSEZ DANS DES CONTENANTS HERMÉTIQUES

S'il vous arrive fréquemment que des céréales, des craquelins, du granola ou d'autres collations sèches se gâtent, investir dans des contenants hermétiques* réduira le gaspillage et vous fera économiser à long terme.

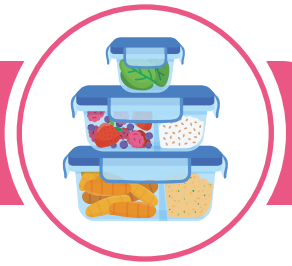
CERTAINS FRUITS ET LÉGUMES NE FONT PAS BON MÉNAGE

Certains fruits et légumes, comme les pommes et les poires, produisent de hauts volumes d'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement d'autres végétaux, comme les bananes. La règle de base est donc de tenir les aliments qui produisent beaucoup d'éthylène loin des fruits et légumes qui y sont sensibles.

*Vous pouvez également garder et réutiliser les pots en verre des produits que vous achetez (les pots de sauce tomate, par exemple).

Dernière mise à jour : Juin 2026

CONGÉLATION

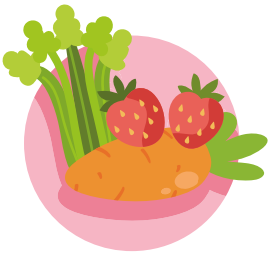


VOUS POUVEZ CONGELER PRESQUE TOUT

Saviez-vous que vous pouvez congeler presque tout ? Un bon truc est de congeler la nourriture de la manière dont vous planifiez l'utiliser. Taillez, coupez ou divisez les aliments en fonction des recettes à faire, puis emballez et congelez-les. Notez cependant qu'il vaut mieux ne pas recongeler des aliments décongelés. Cela peut affecter leur goût, leur texture et leur apparence.

FRUITS ET LÉGUMES

Vérifiez régulièrement le mûrissement de vos fruits et légumes. Si vous avez des fruits qui sont trop mûrs, faites-en de la compote que vous pourrez ensuite congeler dans un contenant hermétique.



FROMAGE

Optez pour des recettes qui mettent le fromage en valeur. Certaines variétés de fromage, comme la mozzarella, se congèlent bien. Idéalement, coupez le fromage en portions individuelles ou râpez-le avant de procéder à la congélation.



YOGOURT

Les yogourts se congèlent avant la date de péremption. Décongelez-les au réfrigérateur, puis versez-les dans un grand bol et brassez vigoureusement le tout pour leur donner une meilleure apparence avant de les servir dans un bol ou un verre plutôt que dans le contenant d'origine (ceci permet d'éviter de la confusion par rapport à la date de péremption sur le contenant).



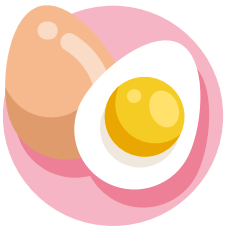
SUITE...



ŒUFS

Les œufs frais peuvent se congeler crus si vous les préparez de la façon suivante :

- Cassez les œufs, battez le blanc et le jaune ensemble jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, versez-les dans des contenants pouvant aller au congélateur, puis fermez et congelez le tout
- Vous pouvez aussi séparer les jaunes des blancs avant de les congeler.

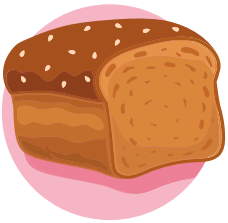


Dans tous les cas, assurez-vous d'étiqueter les contenants en indiquant le nombre d'œufs et la date de congélation.

Attention :

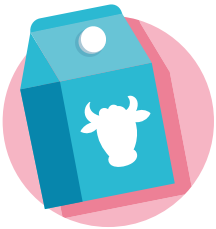
- Veillez à décongeler les œufs au réfrigérateur durant la nuit ou en passant les contenants sous l'eau froide.
- Utilisez les œufs dégelés seulement pour les plats cuisinés qui seront complètement cuits.
- Les œufs cuits durs ne se congèlent pas bien; ils deviennent caoutchouteux et gorgés d'eau une fois décongelés.

PRODUITS DE BOULANGERIE À GRAINS ENTIERS



Afin d'en maintenir la fraîcheur et d'en allonger la durée de conservation, gardez les produits de boulangerie au congélateur. Ceux-ci doivent être dégelés à la température ambiante afin de retrouver leur texture moelleuse. Il est possible de recongeler les produits de boulangerie qui ont été décongelés; cependant, cela risque de les rendre plus secs.

LAIT (ORDINAIRE ET UHT)



Le lait peut se conserver jusqu'à 6 semaines au congélateur dans son contenant original NON OUVERT sans que sa saveur et sa valeur nutritive en soient affectées. Décongelez le lait au réfrigérateur; s'il se sépare lors de la décongélation, vous pouvez le fouetter. Notez qu'il est préférable d'utiliser le lait décongelé pour cuisiner plutôt que pour boire directement.