

# Nourrir la vie

## Organiser son réfrigérateur et son congélateur

Conservez adéquatement vos aliments pour prolonger leur durée de vie

### Organiser son réfrigérateur

#### Plats cuisinés

Conservez-les à la vue et en mettant les plus vieux devant pour les consommer en premier.

#### Viandes et poissons crus

Conservez-les sur la tablette du bas. Assurez-vous de les consommer ou de les congeler à l'intérieur de 2 jours.

#### Fruits et légumes

Séparez-les dans différents tiroirs.

Conservez les pommes, bananes, kiwis, poires, tomates, melons, pêches, abricots et avocats à part des autres fruits. Qu'ils soient à température ambiante ou au frais, ils accélèrent le mûrissement des autres fruits.



### Température

Assurez-vous que la température de votre réfrigérateur se situe entre 0°C et 4°C

Vérifiez régulièrement la température.

### Pain, noix et graines

Ils restent frais plus longtemps lorsqu'ils sont réfrigérés.

### Condiments et beurre

La porte du réfrigérateur est l'endroit parfait pour les conserver puisqu'ils sont moins sensibles à la chaleur.

Placez les produits périssables en évidence. Cela vous évitera de les oublier !

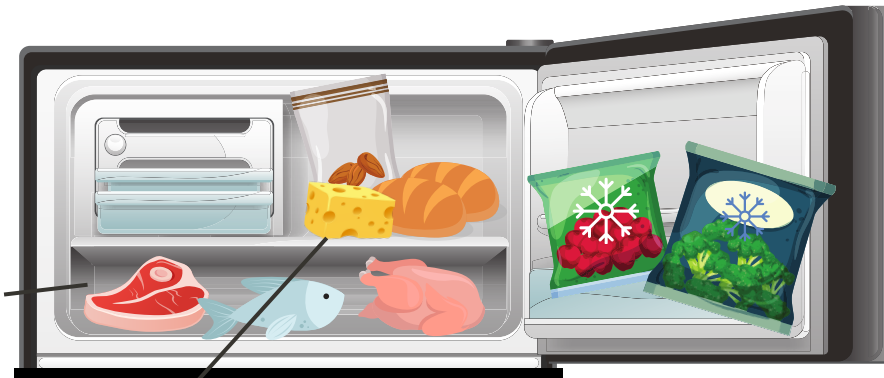
# Organiser son réfrigérateur et son congélateur

Pour plus d'outils,  
visitez le  
[www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## Organiser son congélateur

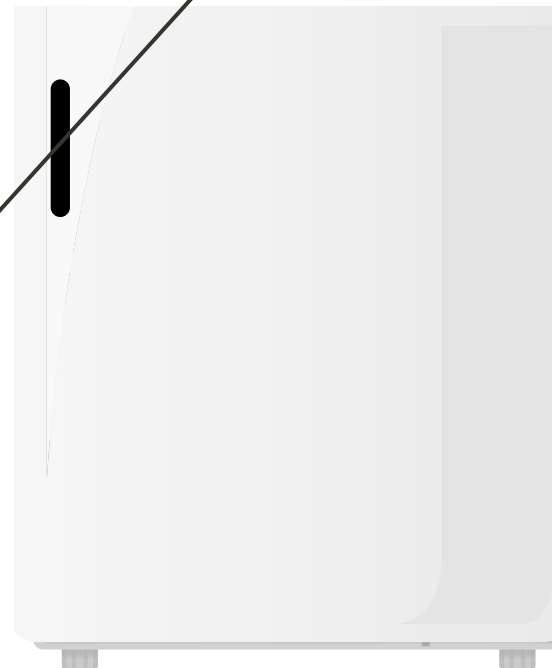
### Viandes et poissons

Réemballez-les dans un emballage hermétique et congelez-les à votre retour de l'épicerie si vous ne pensez pas les utiliser dans les deux prochains jours.



### Pain, fromage, noix et graines

Conservez-les au congélateur si vous ne les consommez pas rapidement.



### Température

Assurez-vous que votre congélateur soit à  $-18^{\circ}\text{C}$  ou moins.



Vérifiez régulièrement la température.



### À la température ambiante :

Les bananes et les tomates doivent être conservées à la température ambiante, mais pas dans le même contenant.

