

## JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

**Entre 0°C et 4°C :** viandes, charcuteries, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, yaourts, fromages, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisserie...)

**Entre 4°C et 6°C :** préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits, yaourts...

**Bac à légumes (entre 6°C et 10°C) :** légumes et fruits frais, fromages à finir d'affiner emballés



**Dans la porte :** œufs, beurre, lait, jus de fruits entamés...

## ASTUCES

- ☐ Je cuisine en grande quantité les aliments séparément et je les conserve au frigo pour les réutiliser dans différentes recettes de la semaine
- ☐ J'utilise la totalité des aliments (exemple : je fais du pesto avec les fanes de radis)

## LES BONS RÉFLEXES

- ☐ J'emballer séparément les aliments crus et cuits
- ☐ Je retire le suremballage carton ou plastique
- ☐ Je ne laisse pas trop longtemps les produits réfrigérés hors du réfrigérateur
- ☐ Je vérifie régulièrement les dates limite de consommation des produits stockés
- ☐ Je range devant les produits dont la date limite de consommation est la plus proche
- ☐ Je nettoie mon réfrigérateur à l'eau savonneuse une à deux fois par mois

**LA DATE DE PÉREMPTION EST PASSÉE,  
JE PEUX ENCORE LES CONSOMMER**

**1 an** : conserves, miel, sauces en bocal, riz, pâtes, café



**21 jours** : œufs, fromages à pâte dure, beurre



**5 jours** : charcuterie, yaourts



**2 jours** : lait, pain

**SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE**

31.12.2021  
A CONSOMMER JUSQU'AU  
N° LOT  
329-07

**DLC : date limite de consommation**

Indiquée sur les denrées alimentaires très périssables :

- À consommer jusqu'au JJ/MM

**Ce sont les produits les plus sensibles, pour lesquels il faut surveiller attentivement la date pour éviter le gaspillage.**

**DDM : date de durabilité minimale**

Indiquée sur les denrées moins périssables, en fonction de la durée de conservation :

- Moins de 3 mois : à consommer avant le JJ/MM
- Entre 3 et 18 mois : à consommer avant : MM/AAAA
- Plus de 18 mois : à consommer avant fin AAAA

**Ces produits peuvent être consommés plus longtemps et stockés dans les placards ou le frigo en cas de besoin.**

**ASTUCES POUR DES COURSES  
MOINS COÛTEUSES**

- Planifier les menus de la semaine, faire une liste de courses et acheter uniquement ce qui est nécessaire
- Cuisiner les restes avant d'aller faire des courses
- Comparer le prix des produits au kg ou au litre : les formats « familiaux » ne sont pas toujours les moins chers
- Se méfier des produits en tête de condole, qui sont parfois plus chers qu'en rayon
- Faire les courses le ventre plein, sans enfants
- Acheter des produits à dates courtes à prix cassé, qui peuvent parfois être congelés
- Faire la fin des marchés pour avoir des prix bas
- Acheter des produits locaux et de saison
- Aller faire la cueillette dans une ferme qui le propose
- Utiliser les applications anti-gaspi (To good to go, Phenix, Geev...)

**ILS SONT BONS POUR LA  
SANTÉ ET PAS CHERS**

- Les œufs
- Les légumineuses
- Les sardines en boîte
- Les flocons d'avoine
- Le thon en boîte
- La dinde
- Les pommes de terre
- Les fruits et légumes locaux et de saison