

Conserver à la maison

Les aliments doivent faire l'objet de la plus grande attention après l'achat. Respectez les règles de température et les temps de conservation selon les types de produits.

6 à 8 °C

La plupart des fruits et légumes, le beurre, les œufs

Les bananes, fragiles et sensibles au froid, ne doivent pas être entreposées à une température inférieure à 12 °C sous peine de les noircir prématurément. Les fruits et légumes non lavés (salades terreuses) sont susceptibles de contenir des germes. Il est important de les stocker à part.



0 à 2 °C

Les poissons et crustacés autres que les mollusques vivants, la viande hachée, les viandes et les abats

Les poissons ne se conservent pas plus d'un jour, la viande hachée en vrac pas plus de deux jours. Les viandes achetées en barquettes se conserveront plus longtemps si elles ne sont pas déballées.



-18 °C

Tous les produits surgelés et les glaces

Les produits achetés sans rompre la chaîne du froid s'y conservent jusqu'à la date figurant sur leur emballage. Pour les congelés "maison", comptez 3 à 6 mois pour les poissons et les viandes grasses, 8 mois pour les autres produits comme les légumes.



La différence entre DLC et DLUO

La **DLUO** (Date Limite d'Utilisation Optimale) est une réglementation qui se traduit par la mention : "à consommer de préférence avant le..." Le goût des aliments est garanti jusqu'à cette date. Au delà, le produit reste consommable mais l'industriel ne garantit plus ses qualités, nutritionnelles et gustatives notamment. Un produit appertisé peut être vendu après la date de **DLUO** sans qu'il y ait infraction. La **DLC** (Date Limite de Consommation) concerne

tous les produits périssables susceptibles de présenter un danger pour la santé après une certaine période. Les produits ne peuvent être commercialisés et ne doivent pas être consommés au delà de cette date.

Pour en savoir plus

Guides Pratiques Carrefour : "La conservation des aliments" (n°4),
"Les produits surgelés" (n°26)
"Comment lire une étiquette alimentaire" (n°28)

Sources : UPIIA, Carraud Métalbox, "Conserver les aliments" Jean L. Roux (Lavoisier TEC & DOC), "Cuisine solutions"

Les anciennes méthodes de conservation

Longtemps, les éléments naturels comme le sel, le feu, l'eau, le soleil, ont servi à la conservation des aliments de façon simple et artisanale.

Séchage

Installés en plein air, séchés au soleil sur des claies, de nombreux aliments peuvent être conservés, en particulier les fruits et les légumes : prunes, abricots, tomates, carottes, champignons... à condition d'être stockés ensuite dans un endroit sec, obscur maintenu à une température inférieure ou égale à 10 °C. Dans certains pays, on pratique de la même façon pour les viandes et les poissons.



Salage

Cette méthode, qui concerne surtout les poissons et les viandes, consiste à imprégner de sel une denrée périssable. Le sel, utilisé de façon concentrée, inhibe la croissance de nombreux germes et bactéries. Le salage peut s'effectuer à sec, par immersion ou injection de saumure (solution aqueuse saturée en sel). Ces opérations peuvent aussi constituer une étape avant fumage.



Fumage

Après salage, on soumet viandes et poissons à la fumée issue de la combustion de bois ou de végétaux pour améliorer leur goût et leur conservation. En effet, la fumée contient des composants ayant une action aseptisante. Cette méthode se pratique toujours pour le saumon, les truites, les anguilles, les harengs, le jambon,...



+10°

+5°

0°

-5°

-10°

-15°

-20°

