

**SE CONSERVE  
AU FRIGO**

*Artichauts, aubergines, asperges, betteraves, brocolis, carottes, céleris, champignons, chicons, choux-fleurs, choux de Bruxelles, courges, haricots, herbes fraîches, laitues, maïs, navets, poireaux, radis, poivrons, salades... Cerises, fraises, framboises, raisins...*

**SE CONSERVE AU  
FRIGO UNE FOIS  
ARRIVÉ À MATURITÉ**

*Ananas, abricots, avocats, kiwis, mangues, melons, nectarines, papayes, pêches, poires, prunes, tomates...*

**SE CONSERVE  
HORS FRIGO**

*Ail, citrouilles, concombres, courgettes, échalotes, haricots verts, moutarde, oignons, pain, patates douces, pommes de terre... Bananes, fruits exotiques, pastèques, pommes et agrumes.*

- *Les zones fraîcheur varient d'un frigo à l'autre : consulter le mode d'emploi.*
- *Ne pas trop remplir le frigo favorise la circulation d'air froid et assure une meilleure conservation.*
- *Disposer vers l'avant ce qui doit être consommé en premier.*



## BIEN CONSERVER = MOINS GASPILLER

### ✓DU PAIN FRAIS ET MOELLEUX À SOUHAIT ?

Le conserver dans une boîte avec une moitié de pomme. Idem pour garder des biscuits croquants.

### ✓ARROSER LES FRUITS ENTAMÉS DE JUS DE CITRON

pour qu'ils ne s'oxydent pas au contact de l'air ambiant : ils se conserveront plus longtemps.

### ✓EVITER LA GERMINATION des pommes de terre,

oignons, ails, échalotes : les maintenir dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

### ✓CIBOULETTE, PERSIL, BASILIC vivent plus

longtemps en pot : on profite dans la cuisine d'une petite jardinière sympa, qu'on arrose régulièrement.

### ✓GARDER PLUS LONGTEMPS LA CRÈME FRAÎCHE :

la transférer dans un pot hermétique pour la conserver jusqu'à un mois au frigo.

### ✓CONSERVER UN CITRON ENTAMÉ : le couper en

tranches et les congeler. Elles serviront pour rafraîchir de futures boissons ou dans d'autres préparations.

✓L'ARTICHAUT LES PIEDS DANS L'EAU : il se conservera plus longtemps en trempant sa queue dans de l'eau.

### ✓DES RAISINS FERMES PLUS LONGTEMPS :

plonger le bout de la tige principale dans un verre d'eau également.

### ✓DES SALADES SAINES ET SOLIDES ? Les laver, les

essorer, les placer dans un torchon humide et les conserver dans un sac plastique ou une boîte de conservation au bac à légumes.

### ✓LES CHAMPIGNONS DE PARIS AIMENT LA

LECTURE... Les enrouler dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur plus longtemps.

### ✓BOISSON GAZEUSE : COMMENT GARDER SES

BULLES ? Une fois la bouteille ouverte, lui mettre la tête à l'envers, elle les perdra beaucoup moins vite.

### ✓FONDS DE VOLAILLE, DE VEAU, DE POISSON : en

faire des glaçons. A la prochaine utilisation il suffira de prélever 1 cube du fond souhaité.

## OPÉRATION « SAUVETAGE AVANT POUBELLE » :

### PAIN :

- ✓ **PAIN RASSIS ?** Penser toasts, chapelure, croque-monsieurs, pain perdu, brusquettes, « bodding » bruxellois...
- ✓ **PAIN TROP SEC OU TROP MOU ?** Humidifier légèrement une baguette trop dure ou trop molle en la mettant sous un filet d'eau, puis la placer 5 à 10' au four préchauffé. Ça croustille à nouveau !

### FRUITS :

- ✓ **COUP DE JEUNE POUR POMMES FRIPÉES ?**  
Les arroser à l'eau bouillante ou les y laisser tremper un instant, elles retrouvent leur croquant !
- ✓ **FRUITS PLUS TROP APPÉTISSANTS ?** Penser tartes, compotes, salades de fruits, chutneys...

### LÉGUMES :

- ✓ **LÉGUMES DÉFRAÎCHIS (CAROTTES, CÉLERIS...) ?** Les couper, les laver, les laisser tremper dans de l'eau (avec un peu de sucre) au frigo. Le lendemain, ils seront prêts à être consommés crus ou dans une recette.
- ✓ **SALADE FLÉTRIE ?** Un bain tiède, puis un bain glacé : ça lui donnera un bon coup de fouet ! La tremper ¼ d'heure dans l'eau tiède, puis la passer sous l'eau froide, elle retrouvera son croquant.
- ✓ **LÉGUMES PLUS ASSEZ FRAIS POUR ÊTRE MANGÉS CRUS ?** Penser soupes, quiches ou ratatouilles...



Le projet GreenCook vise à réduire le gaspillage alimentaire en mobilisant l'ensemble des acteurs de l'alimentation. Cette approche est rendue possible par un partenariat international (Belgique, France, Pays-Bas, Allemagne, Royaume Uni) rassemblant des acteurs de différents secteurs. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest.

Investing in Opportunities



This project has received  
European Regional  
Development Funding  
through INTERREG IV B.



INTERREG IVB

