

Cuisine

Comment bien ranger son frigo ?

JMN (Sce au féminin)
Libreville/Gabon

CES aliments auxquels vous pensiez offrir une 2e vie après un petit séjour au réfrigérateur sont déjà abîmés ! Pire, vous les avez oubliés dans les recoins du frigo ! Et si cela changeait ? Comment ? Tout simplement en rangeant votre réfrigérateur de manière plus rationnelle et logique. Et ainsi gagner en efficacité, en hygiène et en fraîcheur. Nous allons vous montrer comment vous y prendre !

Sur l'étagère supérieure
Le haut du réfrigérateur est l'endroit le plus chaud... enfin le moins froid ! C'est pourquoi, vous y stockerez les aliments les plus durables, tels que les condiments (cornichons, moutarde, pesto, ketchup...), les fromages à pâte cuite et les plats déjà préparés comme les légumes et les fruits cuits.
Astuce : gardez les restes de votre dernier repas tout en haut du réfrigérateur. Stockez dans des boîtes ou des récipients transpa-

rents, de manière à pouvoir les identifier d'un coup d'œil, et n'oubliez pas de les manger ! En règle générale : tous les restes qui sont dans le réfrigérateur plus de trois jours ne doivent plus être mangés.
Sur l'étagère du milieu
Au milieu du réfrigérateur, vous rangerez les produits laitiers, qui apprécient des températures plus fraîches. Ainsi les yaourt, la crème, le lait frais (milieu de la porte), le fromage frais et le fromage blanc. C'est aussi à ce niveau que l'on stockera les aliments abîmés, ceux dont vous ne pouvez pas refermer l'emballage ou qui devraient être utilisés aussi rapidement que possible.
Précaution : même si leur emballage est ouvert (la boîte de féta, l'emballage du jambon... bref des produits frais entamés), emballez-les dans du film alimentaire pour que vos aliments ne dessèchent pas.
Sur l'étagère du bas
Le bas de votre réfrigérateur est la zone la plus froide. Sur l'étagère du bas, vous entreposerez la nourriture périssable, comme la viande et le poisson crus. Ici, ils ne s'altèrent pas (ou



Photo : D.R.

L'emplacement des aliments dans le frigo doit être fonction du niveau de fraîcheur.

se gardent mieux, mais pas trop longtemps tout de même !). Autre avantage : si la viande ou le poisson coule (ça arrive), aucun liquide ne goutte sur l'étagère du dessous !

Astuce : mettez la viande ou le poisson dans une boîte en plastique avec un couvercle pouvant être fermé. Non seulement, cela reste bien frais dans le réfrigérateur, mais en plus, cela permet de limiter la

circulation des mauvaises odeurs.
Bon à savoir : la viande se conserve entre 0 et 4 degrés bien emballée pendant plusieurs jours.
Dans le compartiment à légumes
Dans "compartiment à légumes", il y a... les légumes ! Logique ! Donc c'est bien là, tout en bas, que vous stockerez les légumes, la salade et certains fruits dont vous auriez besoin de bloquer la maturation. Car tous les fruits et légumes ne doivent pas nécessairement se conserver dans le réfrigérateur, sous peine de perdre leurs qualités nutritionnelles (cf. petite liste plus bas).
Astuce : pour absorber l'humidité et éviter que vos légumes ne deviennent flétris ou ne ramollissent trop vite, tapissez le fond de votre tiroir de feuilles de papier absorbant. Vous gagnerez aussi en propreté ; les légumes laissant parfois de la terre.
Que stocker dans la porte ?
La température sur les étagères de la porte du réfrigérateur fluctue considérablement, car les aliments qui y sont entreposés sont exposés à la

température ambiante lorsque le réfrigérateur est ouvert. Les œufs, les sauces, les jus de fruits et les confitures fragiles peuvent se stocker à cet endroit. Un compartiment avec couvercle est recommandé pour ranger le beurre extra frais. Les jus de fruits frais et le lait doivent être consommés relativement rapidement si on les stocke dans la porte.
N'oubliez pas de nettoyer votre réfrigérateur !
Plusieurs fois par mois (idéalement une fois par semaine), il faut nettoyer votre réfrigérateur. Une éponge avec de l'eau savonneuse ou de l'eau de javel bien diluée fera l'affaire, et n'omettez pas de rincer. Cela ne prend pas trop de temps, mais souvent, il faut jouer avec la porte qui sonne dès que le frigo reste trop longtemps ouvert. Stockez vos aliments dans des sacs isothermes pendant ce temps, ou sur le rebord de la fenêtre si l'on est en hiver (température extérieure autour de 4°C) afin de ne pas briser la chaîne du froid, et le tour est joué.

Bon à savoir

Les aliments à ne pas stocker au réfrigérateur

JMN
Libreville/Gabon

LE réfrigérateur est un appareil indispensable dans nos cuisines. Il nous per-

met de conserver les aliments plus longtemps. Toutefois, certains d'entre eux ne devraient jamais être stockés dans le réfrigérateur. Ils ne supportent pas le froid qui altère leur texture et leurs propriétés



Photo : L.R.A.

Certains fruits comme la banane noircissent et perdent leur saveur lorsqu'ils sont stockés au frigo.

nutritives. Le stockage au réfrigérateur peut même les faire pourrir. Voici les aliments qui ne supportent pas le stockage au frigo.

- Tomates, concombres et poivrons :** ils y perdent leur goût et deviennent farineux
- Basilic (et autres herbes fraîches) :** il se fane plus vite et absorbe les odeurs odorantes; mieux vaut le garder dans un verre d'eau.
- Pommes de terre :** elles ramollissent, et peuvent même devenir farineuses
- Oignons :** il s'adoucit et ramollit
- Ail :** il peut moisir
- Huile d'olive :** elle fige (on

- la conserve cependant, à l'abri de la lumière) et perd de son intensité gustative
- Café :** il perd de sa saveur et absorbe les odeurs odorantes (un bocal hermétique suffit)
- Miel :** il se cristallise
- Fruits tropicaux comme l'ananas, les bananes et les oranges :** ils perdent de leur saveur et les bananes noircissent.
- Avocat :** si on place un avocat au réfrigérateur, sa chair risque de devenir noire. En plus, vous pouvez toujours attendre pour qu'il mûrisse ! Mieux vaut le laisser à l'air libre. En revanche, pour conserver un demi-avocat au frigo, as-

pergez-le de citron pour éviter le noircissement.
Chocolat : lorsqu'il est conservé au frigo, une fine pellicule blanche se forme à sa surface. Ce phénomène n'empêche pas sa consom-

mation, mais le chocolat va perdre de sa saveur.
Pain : certaines personnes conservent leur pain au réfrigérateur, c'est une erreur ! Au frais, il durcit et s'assèche très vite.

Coin cuisine

Spaghetti à la sauce bolognaise facile

Ingrédients :

- 400 g de spaghetti
- 1 kg de viande hachée mélangée (bœuf et porc idéalement)
- 1 cuillère à café d'huile
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 boîtes de tomates pelées
- 6 cuillères à café de concentré de tomates
- Sel, poivre, sucre
- 1 sachet de parmesan râpé
- 1 bocal de pesto, vert ou rouge

Préparation :

Pelez et coupez en petits dés les oignons et les carottes. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites dorer les dés d'oignon et de carottes. Ajoutez la viande hachée, puis une fois la viande colorée, versez le contenu des 2 boîtes de tomates et laissez mijoter 10 min. Ajoutez ensuite le concentré de tomate et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de sucre. Pendant ce temps, faites cuire vos pâtes, puis dressez-les sur 2 assiettes, avec la moitié de la sauce et servez avec un peu de parmesan. Ajoutez du pesto si vous en voulez. Gardez le reste de la sauce à la viande couverte dans le réfrigérateur.

Proposé par JMN

Anniversaire



A toi mon autre, mon âme-soeur que ce 1 an de plus, nous apporte davantage un lot des surprises divinement merveilleuses. Ta famille qui t'aime.