

## Comment ne plus être en froid avec son frigo

Notre frigo est devenu un ami indispensable pour stocker, garder et conserver nos aliments. Nous nous hâtons de rentrer poissons et yaourts dans le réfrigérateur afin de préserver la qualité de nos produits. Mais laisser le frigo allumé et sa porte fermée ne suffit pas. En effet, pour optimiser la conservation des aliments, il est nécessaire de respecter quelques règles élémentaires (mon cher Watson !):

- Régler la température sur +4°C pour la partie réfrigérée, -18°C pour la congélation.
- Entretenir le réfrigérateur en le nettoyant une fois par mois, une fois par an pour le congélateur afin de limiter la propagation de bactéries.
- Penser également à dégivrer régulièrement les réfrigérateurs, congélateurs et freezers afin de garantir un meilleur fonctionnement et d'éviter une surconsommation électrique et une usure prématurée de vos appareils.
- Nettoyer les joints, ne le surchargez pas trop afin de garantir une bonne étanchéité.

Vous pouvez réaliser ces étapes avant de partir en vacances pour les laisser au repos pendant votre absence et ainsi prolonger leur durée de vie.

Aussi suivant le modèle, la zone la plus froide est située soit en haut, soit en bas. Dans tous les cas, optez pour le rangement suivant :

- Les Fruits et légumes dans le **bac à légumes** qui avoisine les 6°C.
- Dans **la porte** (entre 6 et 8°C), préférez les boissons, comme le lait, les jus de fruits et certains alcools mais aussi le beurre, les sauces et condiments.
- Les produits laitiers, poissons et viandes cuits ou fumés doivent se trouver **en milieu de frigo** à une température entre 4 et 6°C.
- La viande, le poisson frais et la charcuterie, les restes de repas se conservent mieux à une température comprise entre 2 et 4°C **en haut**.

Tous ces petits gestes vous permettront de mieux conserver vos aliments et ainsi limiter le gâchis alimentaire.



### Un frigo bien rangé

Mieux conservés, les aliments sont moins gaspillés

