

# CONSERVATION DES ALIMENTS: CONSEILS PRATIQUES !

## Lait, fromage, viande, œuf



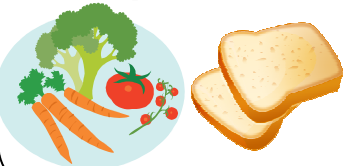
- Le produit peut avoir été congelé par le donateur avant la date «meilleur avant». Si la viande est décongelée, faites-la cuire une fois à la maison pour la consommer.
- Un produit dégelé, ayant déjà été congelé, ne peut pas être recongelé (ex: pâtés, viande).
- Un produit dont la date «meilleur avant» est passée et qui n'a pas été congelé avant cette date (afin d'en prolonger la durée de vie) doit être jeté.

## Yogourt



La date indique «Meilleur avant», il est donc possible de consommer sans danger le yogourt jusqu'à 3 mois après cette date, à la condition que le produit ait toujours été au frigo (entre 0° C et 4°C) sans avoir été entamé. Après l'ouverture du contenant, consommez-le dans les jours qui suivent.

## Fruits, légumes, pains



- Faites un tri à l'œil. Coupez ce qui est moins frais et jetez tout aliment qui a une odeur suspecte ou a des moisissures.
- Si vous ne pensez pas tout consommer dans les jours suivants, cuisinez-le (ex: compote, potage) et/ou congelez des portions (à -18°C ou moins).

## Conserves, condiments



- Respectez la mention «Gardez réfrigéré après l'ouverture» que l'on trouve sur certains aliments (ex: mayonnaise, confitures, marinades).
- Ne conservez jamais au frigo des conserves ouvertes; le métal risque de s'oxyder ou de rouiller.
- Jetez, sans goûter, les conserves bombées qui fuient ou qui giclent à l'ouverture.

- ⇒ **De retour à la maison, mettez vos aliments au frigo dans l'heure qui suit pour vous assurer de leur conservation optimale.**
- ⇒ **Éliminez tout aliment ayant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle.**
- ⇒ **Nettoyez régulièrement le frigo.**
- ⇒ **Référez-vous au [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca) pour toute information complémentaire.**