

THERMOGUIDE

FRAIS

C'EST MEILLEUR !

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSABLES			DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSABLES		
	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C		TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C	CHAMBRE FROIDE DE 7 À 10 °C
ŒUFS			CONDIMENTS		
Œufs frais en coquilles	1 mois	—	Beurre d'arachide*	2 mois	—
Œufs durs	1 semaine	—	Confitures et gelées	1 an	—
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois	Fines herbes séchées	1 an	—
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois	Mélasse	2 ans	—
VIANDES ET PRODUITS CARNÉS			Miel	18 mois	—
Volaille cuite avec sauce	1-2 jours	6 mois	Moutarde sèche	3 ans	—
Volaille cuite sans sauce	3-4 jours	1-3 mois	Sirop d'érable, sirop de maïs	1 an	—
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois	Sucre	2 ans	—
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois	Vinaigre	2 ans	—
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois	FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS		
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois	Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Côtelettes, rôtis	3-5 jours	4-6 mois	Oignons secs jaunes	1 jour	3-4 semaines
Porc cuit avec sauce	3-4 jours	4 mois	Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Porc cuit sans sauce	3-4 jours	2-3 mois	Pommes de terre nouvelles	—	1 semaine
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois	Rutabagas (cirés)	1 semaine	5-6 mois
Bacon*	7 jours	1-2 mois	CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES ALIMENTAIRES		
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois	Céréales de type granola	6 mois	—
Cretons	3-5 jours	1-2 mois	Céréales prêtes à servir	8 mois	—
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois	Gruau d'avoine	6-10 mois	—
Saucissons secs entiers	2-3 semaines	—	Pâtes alimentaires sèches	1 an	—
Veau (en rôti)	3-5 jours	4-8 mois	Pâtes alimentaires aux œufs	6 mois	—
Viande cuite avec sauce	3-4 jours	4 mois	Riz blanc	1 an	—
Viande cuite sans sauce	3-4 jours	2-3 mois	BOISSONS		
Viande fumée, charcuterie	5-6 jours	1-2 mois	Café instantané	1 an	—
Viande hachée, en cubes ou tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois	Café moulu*	1 mois	—
Viande cuite tranchée sous vide*	3 jours	1 mois	Thé	2 ans	—
Abats (foie, cœur, etc.)	1-2 jours	3-4 mois	DIVERS		
PRODUITS LAITIERS			Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	1 semaine	—
Beurre doux*	3 semaines	3 mois	Cacao	10-12 mois	—
Beurre salé*	3 semaines	1 an	Chapelure sèche	3 mois	—
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	—	Chocolat à cuisson	7 mois	—
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois	Conserves	1 an	—
Crème fraîche*	3-5 jours	1 mois	Craquelins	6 mois	—
Crème glacée	—	3 mois	Croustilles de pommes de terre	1 semaine	—
Fromage bleu*	1 semaine	—	Farine blanche	2 ans	—
Fromage frais (cottage, ricotta)	3-5 jours	—	Farine de maïs	6 mois	—
Fromage fondu à tartiner*	3-4 semaines	—	Fruits séchés	1 an	—
Lait*	3-5 jours	6 semaines	Garniture pour tarte	18 mois	—
Yogourt	2-3 semaines	1 mois	Gélatine	1 an	—
FRUITS ET LÉGUMES			Gelée en poudre	2 ans	—
Asperges	4 jours	1 an	Huiles végétales	1 an	—
Aubergine	7 jours	1 an	Lait concentré en conserve	9-12 mois	—
Betteraves	3 semaines	1 an	Lait concentré sucré en conserve	6 mois	—
Bleuets	5 jours	1 an	Lait écrémé en poudre*	1 mois	—
Brocoli	5 jours	1 an	Légumineuses sèches	1 an	—
Canneberges	2 semaines	1 an	Levure sèche	1 an	—
Carottes	3 mois	1 an	Préparation à gâteaux	1 an	—
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an	Préparation à pouding	18 mois	—
Céleri	2 semaines	—	Noix dans l'écale	1 an	—
Cerises	3 jours	1 an	Olives	1 an	—
Champignons	5 jours	1 an	Pain (type baguette)	1-2 jours	—
Choux de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an	Pectine en poudre	2 ans	—
Chou	2 semaines	1 an	Pectine liquide	1 an	—
Concombre	1 semaine	—	Pommes de terre instantanées	1 an	—
Courges d'été, courgettes	1 semaine	1 an	Levure chimique	1 an	—
Endives	3-4 jours	—	Semoule	1 an	—
Épinards	4-5 jours	1 an	Bicarbonate de sodium	1 an	—
Fèves germées	3-4 jours	—	Substitut de crème à café	6 mois	—
Fraises, framboises	3-4 jours	1 an	* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.		
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an			
Mais entier	2-3 jours	1 an	QUELQUES CONSEILS PRATIQUES		
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	—			
Navet	1 semaine	1 an	• Vérifiez périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être entre 0 °C et 4 °C, ainsi que celle du congélateur, qui doit être de -18 °C.		
Oignons verts	1 semaine	1 an	• Après la durée d'entreposage recommandée au congélateur, les aliments peuvent être consommés sans danger, mais leur saveur et leur valeur nutritive peuvent commencer à s'altérer et ils peuvent aussi se dessécher par le froid.		
Panais	1 mois	1 an	• L'endroit idéal pour décongeler les aliments est le réfrigérateur. Utilisez la tablette du bas afin d'éviter l'écoulement des liquides sur les autres aliments.		
Poivrons	1 semaine	1 an	• Ne jamais recongeler une viande crue qui a été décongelée.		
Poireaux	2 semaines	1 an	• Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler; les cuire au préalable.		
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an	• N'utilisez que des sacs ou des contenants spécialement conçus pour la congélation des aliments et apposez une étiquette indiquant la date et le nom du produit.		
Pommes (de février à juillet)	2 semaines	1 an	• Les huîtres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.		
Pommes (d'août à janvier)	6 mois	1 an	• Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être transvidés dans des contenants hermétiques, puis entreposés au réfrigérateur.		
Prunes	3-5 jours	1 an	• La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal pour ranger les aliments périssables. Les produits laitiers, les œufs et toutes les viandes se conserveront mieux au bas du réfrigérateur ou dans des tiroirs conçus spécialement pour maintenir la température plus basse et plus constante.		
Radis	1 semaine	—	• Les denrées sèches doivent être conservées dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.		
Raisins	5 jours	—			
Rhubarbe	4 jours	1 an			
Laitue	1 semaine	—			
Germes de luzerne, germes de soya	3 jours	—			
Tomates	1 semaine	1 an			
POISSONS ET FRUITS DE MER					
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois			
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois			
Huîtres dans leurs écailles	2-3 semaines	—			
Huîtres sans écailles	10 jours	2-4 mois			
Moules dans leurs écailles	2-3 jours	—			
Moules sans écailles	1-2 jours	3 mois			
Palourdes dans leurs écailles	3-4 jours	—			
Palourdes sans écailles	1-2 jours	3 mois			
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois			
Poisson maigre (sole, tilapia, etc.)	2-3 jours	6 mois			
Pétoncles	1-2 jours	3 mois			
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois			
CONDIMENTS					
Huiles végétales de première pression*	3-4 semaines	—			
Ketchup et marinades	1 an	—			
Mayonnaise	2 mois	—			
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	—			
Moutarde préparée (forte)	9 mois	—			
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an			
METS PRÉPARÉS					
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois			
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois			
Mets conditionnés sous vide*	1-2 jours	2 mois			
Mets congelés commerciaux	—	3-4 mois			
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois			
Pâtes alimentaires cuites sans sauce	3-5 jours	3 mois			
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois			
Pâtisseries avec produits laitiers et œufs	3-4 jours	1 mois			
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois			
Riz cuit	5-6 jours	6-8 mois			
Sandwichs (tous genres)	1-2 jours	6 semaines			
Fèves au lard	3-4 jours	6-10 mois			
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois			
DIVERS					
Tofu	6-7 jours	1-2 mois			

LES PANNES D'ÉLECTRICITÉ ET VOS ALIMENTS : QUOI GARDER ET QUOI JETER?

Un thermomètre est l’outil indispensable pour vous assurer que vos aliments sont entreposés à la bonne température, c’est-à-dire entre 0 °C et 4 °C.

DANS LE RÉFRIGÉRATEUR

Suivant le volume d'aliments et à condition de ne pas ouvrir la porte de l'appareil pendant l'interruption de courant, les aliments entreposés dans votre réfrigérateur vont demeurer froids environ de 4 à 6 heures.

Une panne d'électricité supérieure à 6 heures implique donc un ménage parmi les aliments entreposés dans le réfrigérateur lorsque l'électricité revient.

DANS LE CONGÉLATEUR

De façon générale, un congélateur en bon état et rempli à pleine capacité peut conserver les aliments congelés pendant environ 48 heures. Un congélateur à demi rempli conserve cependant les aliments congelés pendant environ 24 heures. Dans tous les cas, la porte doit demeurer fermée.

Cependant, pour ce qui est de l'unité de congélation combinée au réfrigérateur, elle a une capacité de garder les aliments congelés d'une durée moins longue. De ce fait, la décongélation des aliments est plus rapide.

ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS			ALIMENTS CONGELÉS		
CATÉGORIE	À GARDER	À JETER	OBSERVATIONS	À GARDER	À JETER
Produits laitiers	• Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.) • Parmesan • Fromage en tranches • Fromage fondu • Beurre • Margarine	• Lait • Lait maternisé (contenant ouvert) • Crème • Fromage à pâte molle • Fromage à la crème	Les aliments sont partiellement décongelés, mais la surface est recouverte de givre.	✓ Ces aliments peuvent être recongelés si le centre de l'aliment est encore dur.	
Fruits et légumes	• Fruits et légumes frais entiers • Jus de fruits pasteurisés	• Jus de légumes (contenant ouvert) • Jus de fruits non pasteurisés • Légumes cuits • Légumes crus préparés	Il s'agit d'aliments crus et ils sont décongelés. La température est demeurée à moins de 4 °C.	✓ Les aliments doivent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou pour être recongelés une fois cuits.	
Salades préparées	—	• Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits • Salades de choux	Il s'agit d'aliments comme des fromages à pâte dure en bloc, des produits de boulangerie (pains, muffins, biscuits, etc.), de jus de fruits pasteurisés et de fruits. Ils sont totalement décongelés.	✓ Les aliments peuvent être recongelés si les contenants sont intacts.	
Viandes, volailles, poissons et fruits de mer	—	• Tous les plats cuisinés, crus ou cuits, à base de viande, de volaille ou de poisson			
Soupes et sauces	—	• Toutes les soupes et les sauces faites de jus de viande • Soupes à base de crème	Il s'agit d'aliments périssables. Ils sont complètement décongelés et la température est supérieure à 4 °C.		✗ Ces aliments doivent être jetés. On entend par aliments périssables les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer, les produits laitiers, les œufs et les mets préparés qui contiennent ces ingrédients, qu'ils soient crus ou cuits.
Œufs	—	• Œufs en coquille • Œufs liquides • Mets et desserts à base d'œuf (quiches, crèmes pâtisseries)			
Desserts	• Tarte aux fruits cuite • Gâteau • Muffins • Biscuits	• Desserts avec crème • Crèmes pâtisseries			
Pâtes alimentaires	—	• Pâtes cuites • Sauces pour pâtes alimentaires • Pâtes fraîches			
Tartinades	• Confitures, gelées, marmelade, tartinades sucrées, beurre d'arachide				
Condiments	• Relish* • Moutarde* • Ketchup* • Mayonnaise* • Sauce à salade* • Sauce BBQ* • Sauce à tacos* • Vinaigrettes* • Olives* • Marinades*	• Mayonnaise maison • Sauce tartare • Sauce aux huîtres • Ail dans l'huile			
* Produits commerciaux					