



28 aliments

à proscrire

du

réfrigérateur



Abricot

Le froid brise les membranes du fruit. Il perd ses éléments nutritifs.

A conserver dans un endroit sec et frais.



Ail

Dans le réfrigérateur, il risque de germer et de moisir.

Doit être gardé à température ambiante et à l'air libre.

Avocat

Au frigidaire, il pourrit très vite.

Pour conserver une partie non utilisée, la mettre dans une boîte hermétique avant de la ranger au frigo.



Banane

Le froid lui fait perdre ses nutriments et son goût.

Une fois mûre, vous pouvez la mettre au frigo pour ralentir son processus de maturation.



Carotte

Elle se flétrit au réfrigérateur.

Doit être gardé à température ambiante et à l'air libre.



Citron

Dans le frigo, il perd ses nutriments et sa saveur.

Clémentine

Dans le frigo, elle perd ses nutriments et sa saveur.



Citrouille

Doit être gardée dans un endroit bien aéré, sombre, frais et sec.





Concombre

Il se flétrit au réfrigérateur et le froid accélère la décomposition de la peau du concombre.



Cornichon

Se conserve très bien pendant des années dans un bocal bien hermétique et rempli de vinaigre. Le réfrigérateur est donc inutile.

Courgette

Doit être gardée dans un endroit bien aéré, sombre, frais et sec.



Échalote

Dans le froid, elle moisit et ramollit. Pour conserver une partie non utilisée, la mettre dans une boîte hermétique avant de la ranger au frigo.



Herbe aromatique

La réfrigération la fera flétrir et elle absorbera les odeurs des autres aliments. A conserver dans un vase d'eau ou à congeler.



Kiwi

Il moisit et ramollit au frigo. A garder à l'air libre.

Mangue

Doit être gardée à température ambiante et à l'air libre.



Melon

La température ambiante lui permet de maintenir ses taux d'antioxydants et de bêta-carotène.



Œuf

Le choc thermique fragilise la coquille et augmente les risques de salmonellose.



Oignon

Dans le frigo, il moisit et ramollit. Pour conserver une partie non utilisée, la mettre dans une boîte hermétique avant de la ranger au frigo.

Orange

Dans le frigo, elle perd ses nutriments et sa saveur.



Pain

Au réfrigérateur, il moisit très vite, va devenir dur et avoir un goût très mauvais.





Pamplemousse

Dans le frigo, il perd ses nutriments et sa saveur.



Pastèque

La température ambiante lui permet de maintenir ses taux d'antioxydants et de bêta-carotène.

Pêche

Doit être gardé à température ambiante et à l'air libre.



Pomme de terre

Au frigo, l'amidon des pommes de terre peut se transformer en sucre.

A garder, non lavée, dans une boîte en carton bien aérée.



Potiron

Doit être dans un endroit bien aéré, sombre, frais et sec.



Prune

Doit être gardé à température ambiante et à l'air libre.

Salade

Reste comestible 3 jours même si elle est assaisonnée.

Ne conserver au frigidaire que si elle contient mayonnaise, œufs, yaourt ou fromage frais.



Tomate

Le froid stoppe son processus de maturation et elle n'a plus aucun goût.

