THERMOGUIDE

FRAIS
C'EST MEILLEUR !

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSABLES

	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C
ŒUFS		
Œufs frais en coquilles	1 mois	—
Œufs durs	1 semaine	—
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois
VIANDES ET PRODUITS CARNÉS		
Volaille cuite avec sauce	1-2 jours	6 mois
Volaille cuite sans sauce	3-4 jours	1-3 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois
Côtelettes, rôtis	3-5 jours	4-6 mois
Porc cuit avec sauce	3-4 jours	4 mois
Porc cuit sans sauce	3-4 jours	2-3 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Bacon*	7 jours	1-2 mois
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Cretons	3-5 jours	1-2 mois
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois
Saucissons secs entiers	2-3 semaines	—
Veau (en rôti)	3-5 jours	4-8 mois
Viande cuite avec sauce	3-4 jours	4 mois
Viande cuite sans sauce	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée, charcuterie	5-6 jours	1-2 mois
Viande hachée, en cubes ou tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois
Viande cuite tranchée sous vide*	3 jours	1 mois
Abats (foie, cœur, etc.)	1-2 jours	3-4 mois
PRODUITS LAITIERS		
Beurre doux*	3 semaines	3 mois
Beurre salé*	3 semaines	1 an
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	—
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois
Crème fraîche*	3-5 jours	1 mois
Crème glacée	—	3 mois
Fromage bleu*	1 semaine	—
Fromage frais (cottage, ricotta)	3-5 jours	—
Fromage fondu à tartiner*	3-4 semaines	—
Lait*	3-5 jours	6 semaines
Yogourt	2-3 semaines	1 mois
FRUITS ET LÉGUMES		
Asperges	4 jours	1 an
Aubergine	7 jours	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an
Bleuets	5 jours	1 an
Brocoli	5 jours	1 an
Canneberges	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an
Céleri	2 semaines	—
Cerises	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Choux de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an
Chou	2 semaines	1 an
Concombre	1 semaine	—
Courges d'été, courgettes	1 semaine	1 an
Endives	3-4 jours	—
Épinards	4-5 jours	1 an
Fèves germées	3-4 jours	—
Fraises, framboises	3-4 jours	1 an
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an
Maïs entier	2-3 jours	1 an
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	—
Navet	1 semaine	1 an
Oignons verts	1 semaine	1 an
Panais	1 mois	1 an
Poivrons	1 semaine	1 an
Poireaux	2 semaines	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Pommes (de février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (d'août à janvier)	6 mois	1 an
Prunes	3-5 jours	1 an
Radis	1 semaine	—
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

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSABLES

	TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C	CHAMBRE FROIDE DE 7 À 10 °C
CONDIMENTS		
Beurre d'arachide*	2 mois	—
Confitures et gelées	1 an	—
Fines herbes séchées	1 an	—
Mélasse	2 ans	—
Miel	18 mois	—
Moutarde sèche	3 ans	—
Sirop d'érable, sirop de maïs	1 an	—
Sucre	2 ans	—
Vinaigre	2 ans	—
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS		
Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Oignons secs jaunes	1 jour	3-4 semaines
Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Pommes de terre nouvelles	—	1 semaine
Rutabagas (cirés)	1 semaine	5-6 mois
CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES ALIMENTAIRES		
Céréales de type granola	6 mois	—
Céréales prêtes à servir	8 mois	—
Gruau d'avoine	6-10 mois	—
Pâtes alimentaires sèches	1 an	—
Pâtes alimentaires aux œufs	6 mois	—
Riz blanc	1 an	—
BOISSONS		
Café instantané	1 an	—
Café moulu*	1 mois	—
Thé	2 ans	—
DIVERS		
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	1 semaine	—
Cacao	10-12 mois	—
Chapelure sèche	3 mois	—
Chocolat à cuisson	7 mois	—
Conserves	1 an	—
Craquelins	6 mois	—
Croustilles de pommes de terre	1 semaine	—
Farine blanche	2 ans	—
Farine de maïs	6 mois	—
Fruits séchés	1 an	—
Garniture pour tarte	18 mois	—
Gélatine	1 an	—
Gelée en poudre	2 ans	—
Huiles végétales	1 an	—
Lait concentré en conserve	9-12 mois	—
Lait concentré sucré en conserve	6 mois	—
Lait écrémé en poudre*	1 mois	—
Légumineuses sèches	1 an	—
Levure sèche	1 an	—
Préparation à gâteaux	1 an	—
Préparation à pouding	18 mois	—
Noix dans l'écale	1 an	—
Olives	1 an	—
Pain (type baguette)	1-2 jours	—
Pectine en poudre	2 ans	—
Pectine liquide	1 an	—
Pommes de terre instantanées	1 an	—
Levure chimique	1 an	—
Semoule	1 an	—
Bicarbonate de sodium	1 an	—
Substitut de crème à café	6 mois	—

* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- 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.
- 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.
- 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.
- Ne jamais recongeler une viande crue qui a été décongelée.
- Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler; les cuire au préalable.
- 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.
- Les huîtres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.
- Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être transvidés dans des contenants hermétiques, puis entreposés au réfrigérateur.
- 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.
- Les denrées sèches doivent être conservées dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec

THERMOGUIDE

FRAIS
C'EST MEILLEUR !

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

CATÉGORIE	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
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
Salades préparées	—	• Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits • Salades de choux
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
Œufs	—	• Œufs en coquille • Œufs liquides • Mets et desserts à base d'œuf (quiches, crèmes pâtissières)
Desserts	• Tarte aux fruits cuite • Gâteau • Muffins • Biscuits	• Desserts avec crème • Crèmes pâtissières
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

ALIMENTS CONGELÉS

OBSERVATIONS	À GARDER	À JETER
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.	
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.	
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.	
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.

Rappelez-vous qu'il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration ou qui ont une apparence suspecte. En cas de doute, il vaut mieux les détruire.

17-0017

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec