Organiser le réfrigérateur

1/ La zone froide : la température se situe entre 0 et 3°C. C'est la zone la plus haute de votre frigidaire. C'est là qu'on range la viande, le poisson, les jus de fruits frais, les produits en décongélation, la charcuterie...

2/ La zone fraîche : la température se situe entre 4 et 6°C. C'est la zone du milieu du réfrigérateur.C'est là qu'on met tous les plats déjà cuisinés qu'on veut manger plus tard, les yaourts et le fromage

3/ La porte : la température se situe entre 6 et 8°C. On y trouve le beurre, les condiments comme la mayonnaise, le ketchup, la confiture, les sauces, le lait, le jus, les oeufs

4/ Le bac à légumes : la température se situe entre 8 et 10°C. C'est l'endroit qui est tout en bas du frigidaire. Et comme son nom l'indique, c'est là qu'on met les fruits et les légumes crus (donc frais).

5/ Pour le nettoyage ?
On passe un coup d'éponge régulièrement. De plus, un nettoyage une fois par mois est conseillé : on vide tout, puis on nettoie, sèche, et range. Ce travail peut être réalisé juste avant les courses car il y a moins d'éléments à vider. C'est aussi un moyen d'éviter le gaspillage en achetant juste ce qui est nécessaire. Enfin, cela facilite le rangement après les courses.

6/ Des astuces de rangement ?
- on enlève les cartons d'emballage (yaourts ou packs de boissons), ça prend moins de place et c'est plus pratique pour se servir,
- on place devant les aliments qui se périment bientôt,
- on recouvre les aliments cuits ou mieux, on les met dans des boîtes de conservation,
- on peut mettre les légumes frais dans des sacs de congélation ouverts,
- on peut aussi rajouter des bacs ou des boîtes en plastique pour mieux agencer les éléments sur les étagères du réfrigérateur.

©Anne Estelle Dal Pont PLAISIR D'APPRENDRE – tous droits réservés