

## FRIGO : COMMENT BIEN ORGANISER SON FRIGO ?



Vous ne vous êtes peut-être jamais posé la question et pourtant. L'**emplacement** des denrées alimentaire au sein de votre **réfrigérateur** est réellement importante !

Si vous êtes-vous du genre à poser en vrac votre nourriture, là où la place est disponible, alors cet article est fait pour vous !

Il faut savoir que l'intérieur d'un réfrigérateur ne possède **pas une température homogène**. Et que chaque produit se conserve différemment avec une température qui lui est propre.

Pour éviter une perte de fraîcheur et un développement précoce de bactéries (donc une contamination), il est judicieux d'optimiser le rangement au sein du frigo.

**Suivez le guide :**

### **Qu'est-ce qu'un réfrigérateur ?**

C'est le gardien par le froid des aliments. Le réfrigérateur est une armoire qui par la circulation du **fluide frigorigène**, conserver les aliments qu'elle contient à une **température entre 0° et 10°**. Avec 2 avantages principaux :

- **Une conservation plus longue pour les aliments**
- **Une limitation de la prolifération des bactéries**



## Le haut : la zone la plus froide du réfrigérateur :

La partie haute de votre réfrigérateur est la zone la plus froide de votre appareil. La température se trouve **entre 0 et 4°C**. Vous pouvez y ranger les aliments qui ont besoin d'une **température froide constante**, à savoir :

- Les viandes, volailles et poissons **crus**
- Les préparations fraîches (les restes de votre repas, vos préparations maisons, les produits achetés chez le traiteur, etc.)
- Les crèmes
- Les sauces

## La partie centrale pour les aliments à ranger dans la zone fraîche

La partie centrale de votre frigo conserve une température comprise **entre 4 et 6°C**. Les aliments qui peuvent y être rangés sont :

- Les viandes, volailles et poissons **cuits ou fumés**
- Les fruits ou légumes **cuits**
- Vos produits laitiers
- Les fromages (n'hésitez pas les mettre dans une boîte hermétique pour éviter les odeurs)

## Le bac à légumes

Avec **une température comprise entre 8 et 10 °C**, cette zone est, comme son nom l'indique, pour vos fruits et vos légumes. Attention : n'oubliez pas de laver et *bien* sécher vos fruits et légumes avant de les ranger dans le bac.

## Et la porte du frigo ?

La porte est la zone la plus propice à subir les températures extérieures. Sa température **varie en général entre 6 et 8°C**. Le plus souvent on peut y ranger :

- Le lait
- Le beurre et margarine
- Boissons et jus de fruits
- Les œufs