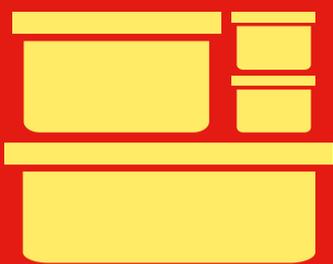


1. **Température idéale**



2. **Saveurs optimales**



3. **Avant de congeler**



4. **Fruits et légumes**



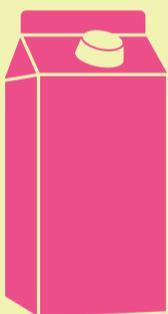
5. **Viandes et poissons**



6. **Légumes racines**



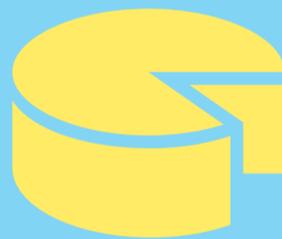
7. **Brocoli et céleri**



8. **Aliments périssables**



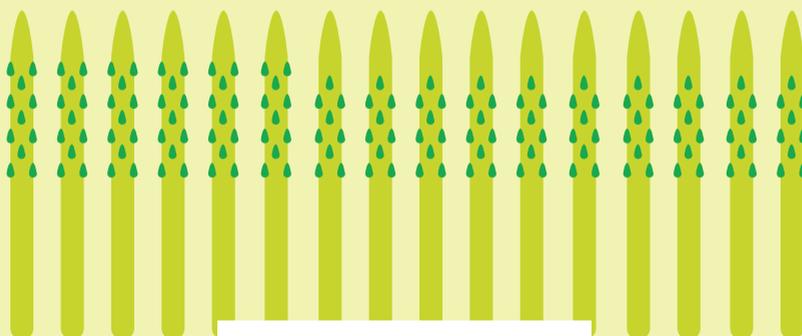
9. **Laitue**



10. **Fromage**



11. **Température idéale**



12. **Asperges**

1 Température idéale

La température du congélateur doit être de -18 °C ou moins.

2 Saveurs optimales

Après leur durée d'entreposage recommandée, les aliments congelés perdent leur saveur et leur valeur nutritive.

3 Avant de congeler

Blanchir les légumes avant de les congeler.

4 Fruits et légumes

Conserver vos fruits et légumes entiers et attendre à la dernière minute avant de les couper.

5 Viandes et poissons

Isoler les viandes crues et les poissons des autres aliments du réfrigérateur.

6 Légumes racines

Couper le feuillage des légumes racines pour éviter la déshydratation.

7 Brocoli et céleri

Réfrigérer le brocoli et le céleri dans des sacs en plastique perforés.

8 Aliments périssables

Conserver les aliments périssables au bas du réfrigérateur, et non dans la porte.

9 Laitue

Couvrir la laitue d'une feuille de papier essuie-tout humide dans un contenant de plastique.

10 Fromage

Jeter de 1 à 2 cm de la pâte gâtée des fromages fins et emballer le reste dans un autre contenant.

11 Température idéale

La température du réfrigérateur doit se situer entre 0 °C et 4 °C.

12 Asperges

Envelopper les asperges fraîches dans des essuie-tout humides.