

DOSSIER SPÉCIAL

Danger : 28 aliments à sortir IMMÉDIATEMENT de votre frigo



Stop : sortez tout de suite ces aliments du frigo



Nous le faisons tous par réflexe : ranger nos courses dans notre frigo. Et malgré cela, certains de nos produits finissent par pourrir seulement après quelques jours... Difficile alors de manger frais et de saison sans craindre de devoir jeter !

La grave erreur que tout le monde fait est de stocker TOUS les aliments au frais sans vraiment y réfléchir. Certains se portent pourtant beaucoup mieux lorsqu'ils sont laissés à l'air libre ou dans un endroit frais et sec.

Aussi, comprendre comment mieux stocker vos aliments va vous permettre :

1. **De faire des économies** : les produits mieux conservés auront moins de risques de pourrir.
2. **De faire de la place dans votre frigo** pour n'y mettre que l'essentiel. Mais surtout cela vous permettra de réaliser à quel point votre frigo contient des « aliments malsains ». Ceux très transformés, qui doivent impérativement être préservés au froid.

Alors pour vous aider à y voir plus clair et à désencombrer votre réfrigérateur, j'ai listé pour vous les 28 aliments à sortir IMMÉDIATEMENT du frigo. Je vous explique également comment mieux stocker tous vos produits, même si vous avez peu d'espace chez vous.

Bonne lecture !

Eric Müller

Sommaire

28 aliments à sortir IMMÉDIATEMENT du frigo - - - - -	03
Votre frigo abrite vos pires ennemis- - - - -	10

28 aliments à sortir IMMÉDIATEMENT du frigo



Souvent le frigo est mal exploité. Il stocke de tout, y compris des aliments qui n'ont rien à y faire. Contrairement aux croyances et habitudes, il existe un certain nombre de produits qui ne se conservent pas bien au réfrigérateur. Pire encore : ils se détériorent plus vite.

Si le bac à légumes semble idéal pour y stocker avocats, courgettes, tomates, pommes de terre ou aubergines... il n'en est rien. Ce n'est pas de votre faute. Nous sommes mal informés depuis des années ! Voilà comment certains aliments se retrouvent par erreur exposés au froid. Des boîtes de thon et de maïs non encore ouvertes... une demi-plaquette de chocolat... de l'huile d'olive figée par le froid... du pain de mie... ou encore une boîte de Corn-Flakes ! Pour vous aider à désencombrer votre frigo, voici la liste des 28 aliments à sortir immédiatement sans réfléchir.

1 - Café



Il n'y a aucune raison particulière de conserver le café au frigo. Qu'il soit en grains ou moulu, vous pouvez le stocker à température ambiante dans un endroit sec et sombre. L'idéal est de le garder dans un récipient hermétique.

2 - Miel



Comme tout aliment très riche en sucre, le miel se conserve presque indéfiniment à température ambiante. Le garder au frigo accélère sa cristallisation. C'est bon à savoir si, comme beaucoup, vous préférez le miel liquide au miel solide.

3 - Œufs



La conservation des œufs est un sujet assez compliqué en raison du risque de contamination (en particulier par salmonelle). Tout va dépendre de la manière dont ils ont été traités en amont. S'ils ont été soigneusement lavés (comme la loi l'oblige aux États-Unis), il est alors important de les conserver au frigo. Mais s'ils n'ont pas été lavés en amont, alors vous devez absolument les conserver hors du frigo. La prochaine fois que vous achetez des œufs, observez s'ils sont disposés au rayon frais ou alors à température ambiante. Cela vous donnera une indication fiable (mais pas sans faille car même les commerçants peuvent se tromper) de la manière dont vous devez les conserver.

4 - Pain



Beaucoup ont compris que le congélateur permettait de conserver le pain très longtemps. Mais attention car le frigo a l'effet inverse ! Au frigo, le pain va devenir très vite caoutchouteux puis sec. Ce conseil va vous permettre de libérer beaucoup d'espace dans votre frigo.

5 - Conserve ouverte



Des chercheurs ont observé ce qui se passe lorsqu'on laisse une conserve ouverte au frigo¹. Et leur conclusion n'est pas rassurante : Il apparaît que le métal passe dans l'alimentation... **Vous risquez le botulisme.** Mon conseil pour vos conserves entamées : lait de coco, haricots, ou sardines... transvasez les restes dans un récipient en verre ou en céramique.

1. From basil and bread to tomatoes and watermelon : The foods you should NEVER keep in the fridge - MailOnline

6 - Les cornichons et autres saumures



Le cornichon et les saumures en général sont en eux-mêmes des manières de conserver les légumes à température ambiante. La réfrigération n'apporte rien de plus. La saumure vinaigrée crée déjà un environnement hostile aux bac-

téries. C'est pourquoi les cornichons ne sont pas vendus au rayon frais. Dans les pays germaniques, on peut voir sur les marchés de grands tonneaux avec un couvercle en bois dans lesquels sont conservés les cornichons. Cela est valable pour d'autres aliments, à commencer par le vinaigre.

7 - Vinaigre



L'acidité du vinaigre fait qu'il se conserve lui-même. Et cela, presque indéfiniment à l'abri de la lumière dans un placard.

8 - Huile d'olive



À nouveau, l'huile d'olive préfère les placards sombres au froid du frigo. Lorsque la tempé-

ture est trop basse, l'huile va se figer. Il sera alors plus difficile de la verser. Idem pour les autres huiles végétales. À vrai dire, il est également inutile de mettre les graisses solides au frigo. Je pense au saindoux, à l'huile de coco, etc. Le beurre n'a pas particulièrement besoin d'être à 4°C, surtout si c'est du beurre salé. Il se conserve très bien à 8, 12 ou même 15 °C, dans l'idéal dans une boîte hermétique et à l'abri de la lumière. Au contraire même, il s'étale nettement plus facilement lorsqu'il a ramolli un peu. Attention l'été, car au-delà de 20 °C, le beurre devient vite rance.

9 - Sauce soja et sauce poisson



Les sauces asiatiques, comme la sauce soja et la sauce poisson (nuoc-mâm), sont aussi faites pour durer. La sauce soja se conserve un an et demi. La sauce poisson reste bonne pendant 3 ans. Au fil du temps, leur goût peut se modifier légèrement par la fermentation continue. Malgré tout, elles resteront bonnes à être consommées.

10 - Tabasco



Les sauces pimentées, genre Tabasco, encombrant souvent la porte du frigo. Pourtant vous pourriez faire de la place en les mettant dans un placard sombre. Si ce n'est pas du Tabasco, assurez-vous que la sauce contient au moins du vinaigre. À température ambiante, elles se conservent 5 ans. Peut-être que leur couleur changera un peu, mais ça ne veut en aucun cas dire que la sauce n'est plus bonne.

11 - Ketchup et moutarde



Le ketchup étant très acide et bourré d'agents conservateurs (je ne vous le recommande donc pas), vous pouvez le conserver un mois au placard sans inquiétude. La moutarde est riche en acides qui jouent le rôle d'agents conservateurs. Que ce soit de la moutarde en grains ou de Dijon, elle se conserve au minimum 2 mois au placard. Cependant, si vous en mangez rarement, vous avez tout intérêt à les conserver au frigo pour prolonger leur durée de vie.

12 - Restes de vinaigrette



Intuitivement, tout le monde met un reste de vinaigrette au frigo. D'un point de vue scientifique, c'est difficile à comprendre... En effet, le vinaigre, l'huile, la moutarde, le sel et le poivre se conservent tous très bien à température ambiante. La seule raison de conserver une vinaigrette au frigo serait qu'elle contient des herbes, de l'échalote, de l'ail, ou du jus de citron.

13 - Le saucisson



Au frigo, votre saucisson va vite moisir. Idéalement, il faut le conserver comme le fait le charcutier, c'est-à-dire suspendu dans une pièce bien aérée.

14 - Chocolat



Garder le chocolat au frais semble être naturel... À moins qu'il fasse tellement chaud dans votre cuisine que le chocolat fonde dans vos placards... il n'y a pas de raison de le conserver au frigo.

15 - Basilic



Le basilic va flétrir beaucoup plus vite au frigo... sans compter qu'il absorbera toutes les (mauvaises)

odeurs. Il vaut mieux le traiter comme une plante, et laisser tremper sa tige dans un petit fond d'eau. Pour le conserver plus longtemps, ne gardez que les feuilles et mettez-les dans une boîte hermétique au congélateur.

16 - Melons et pastèques



Les études ont montré que les melons et pastèques entiers conservés au frigo perdaient de leurs bêta-carotènes. Alors que lorsque vous les conservez à température ambiante, leurs niveaux d'antioxydants restent stables. Cependant, s'ils ont déjà été découpés, vous pourrez les conserver plus longtemps dans le bac à légumes.

17 - Courges et potirons



Les courges et potirons devraient être stockés dans un endroit sombre, frais (12 °C).

18 - Aubergines



Les aubergines sont très sensibles au froid. Sous les 10 °C, leur goût et leur texture vont vite se dégrader. Pour prolonger la fraîcheur de vos aubergines, conservez-les à température ambiante et dans l'obscurité. Autre conseil : il faut savoir que les aubergines mûrissent grâce à une hormone volatile appelée éthylène. Beaucoup de fruits mûrissent de cette même façon : les bananes, les avocats, les tomates... Ainsi, pour accélérer leur maturation, conservez-les ensemble.

19 - Bananes



Comme les bananes mûrissent elles aussi grâce à l'éthylène, il vaut mieux les laisser sur le plan de travail. Le froid du frigo aurait comme effet de ralentir leur mûrissement.

20- Avocats



Même traitement que les bananes. Mettez-les uniquement au frigo s'ils sont mûrs à point et que vous craignez qu'ils pourrissent trop vite. Le froid va ralentir leur mûrissement.

21- Tomates



Les tomates perdront toute leur saveur si vous les conservez au réfrigérateur. À nouveau, l'air froid va interrompre leur processus de mûrissement.

22 - Les agrumes



Les fruits riches en acide citrique, comme les oranges et les citrons, détestent le froid. Pour mûrir correctement, ils ont besoin d'air tiède. Les laisser trop longtemps au frigo, c'est un peu comme les étouffer : leur peau va devenir terne et se couvrir de taches.

23 - Poivrons et piments



Certains seront peut-être étonnés, mais les poivrons et piments n'ont pas besoin d'être conservés au frigo. Ils conserveront mieux leur couleur, leur texture et leur saveur à l'air libre.

24 - Concombres



Les basses températures accélèrent la décomposition des concombres. C'est pourquoi, il vaut mieux les laisser à l'air libre dans un endroit sec.

25 - Carottes



Comme les concombres, les carottes vont pourrir plus vite au frigo. Elles vont se gorger d'eau et perdre toute leur saveur. L'endroit idéal pour les carottes est un coin sombre et sec.

26 - Oignons



Au frigo, les oignons vont eux aussi se gorger d'eau, devenir mous et pourrir de façon accélérée.

27 - L'ail



C'est une mauvaise idée de mettre l'ail au frigo car il va rapidement germer.

28 - Pommes de terre



Les pommes se conservent idéalement dans l'obscurité et dans un endroit frais. Et surtout, elles doivent être sorties au plus vite de leur sac plastique qui récolte l'humidité. Une anecdote au sujet des pommes de terre...

**Ils préféraient mourir
que de manger
une seule pomme de terre.**



Le 24 mars 1758, Frédéric II de Prusse fit publier un édit royal obligeant ses sujets à cultiver des pommes de terre pour s'en nourrir². Eh oui ! la pomme de terre avait été introduite en Prusse 200 ans plus tôt par les Espagnols... mais la population méfiante refusait d'en manger (malgré les famines répétées). La pomme de terre se cultivait alors comme fleur ornementale ! Voyant que son édit royal se révélait inefficace, Frédéric II de Prusse prit le problème à l'envers. Il stoppa tout, et déclara la pomme de terre « *légume réservé à la famille royale* » - il fallait y penser ! Il ordonna alors à ses grenadiers de monter la garde autour de ses plantations - ou du moins de faire comme si... Attirés par ce légume exclusif, les paysans des environs de Berlin venaient la nuit voler des tubercules pour les cultiver chez eux. C'est ainsi que la culture et la consommation se répandirent en Prusse. En France, c'est grâce à Auguste Parmentier qui étant prisonnier des Prussiens à découvert la pomme de terre. Pour faire adopter le fameux tubercule en France, il répéta la ruse de Frédéric II en faisant garder ses plants de pommes de terre dans la plaine des Sablons (aujourd'hui Neuilly-sur-Seine)³. À méditer...

2. Édit des pommes de terre Wikipédia

3. Histoire de la pomme de terre

Votre frigo abrite vos pires ennemis



Que contient vraiment votre frigo ? Ouvrez-le, et tentez de le vider. Vous verrez qu'il préserve majoritairement des aliments « toxiques ». Alors, c'est le moment de faire le tri, pour ne plus conserver vos pires ennemis.

Il est souvent, la solution de facilité. Aussitôt sorti des sacs de course, vous vous empressiez de mettre vos aliments au frais dans votre réfrigérateur. Une habitude qui vous semble indispensable pour éviter qu'ils pourrissent. Mais tous les produits ne supportent pas le froid ! Faites le test. Tentez de le vider ! Vous serez surpris de voir tout ce qu'il contient « d'inutile » comme :

- Certains fruits et légumes,
- Du miel,
- Des œufs,
- Du café,
- Des gousses d'ail...

Après quelques minutes de tri, vous vous apercevrez qu'il ne reste absolument rien d'essentiel. Car en réalité, votre frigo contient beaucoup d'aliments transformés nocifs pour votre santé. C'est simple : il les conserve et nous incite à les consommer. Entre les yaourts enrichis, les plats tout prêts farcis d'additifs, les jus de fruits trop sucrés, les produits carnés surconsommés... Le frigo est **le point de départ de la majorité des aliments industriels toxiques.**

Vider votre frigo, c'est aussi l'opportunité de mesurer le volume de nourriture que vous avez l'habitude d'y stocker. Un électrochoc nécessaire

pour vous rappeler que nos ancêtres savaient conserver leurs produits frais sans électricité. Une aberration aujourd'hui qui prend pourtant tout son sens pour mieux consommer.



En effet, nous avons tendance à oublier qu'autrefois, les familles vivaient très bien sans frigo. Nos ancêtres disposaient d'une pièce dédiée à la conservation des aliments. Ils les plaçaient dans un lieu obscur, frais et ventilé ¹. La plupart des maisons avaient un espace où entreposer leurs fruits et légumes tout l'hiver. Les murs étaient épais, en pierres, parfois blanchis d'un badigeon de chaux afin de les protéger du gel et du développement des bactéries.

Ils y stockaient de tout : des pommes de terre, des carottes, des endives, du vinaigre, des conserves de haricots ou encore des noix et des noisettes. Quant aux techniques de conservation, elles se transmettaient de génération en génération. Tel un précieux secret, les parents enseignaient aux plus jeunes les bonnes pratiques. Séchages, procédés de salaison, conservation avec le sucre ou encore fermentation. Dès le mois de juin jusqu'au mois de décembre, nos ancêtres se préparaient à affronter les longs mois d'hiver.

Chaque aliment avait sa place :

- La viande de cochon devait être dans le saloir.
- Le jambon et le lard dans le fumoir.
- L'huile et l'eau-de-vie dans les cruches.
- La farine dans le coffre.
- Les pommes dans la cave.
- Les fruits secs dans les boîtes.

À l'époque, le lait était considéré comme une matière première à transformer. Il se consommait en fromage blanc ou frais. Le petit-lait qui en résultait servait à conserver la viande, le poisson ou le beurre. N'oublions pas que le lait était saisonnier et que les vaches n'en produisaient pas en hiver. Il fallait donc conserver les produits laitiers transformés le reste de l'année. Pour eux, la nourriture était sacrée. Elle devait être consommée avec parcimonie et savourée à sa juste valeur.

Comment mieux conserver vos aliments sans frigo

Moi-même, je me souviens avoir vu mon grand-père entreposer certains aliments à la cave : endives, carottes, pommes de terre, patates douces, courges et autres denrées fraîchement déterrées. À chaque fois que j'allais chercher des pommes pour faire une tarte avec ma grand-mère, je m'arrêtais toujours quelques minutes pour observer le tilleul, le thym et autres bouquets d'aromates qui séchaient sur du papier journal. Je me souviens encore de l'odeur de champignon qui me prenait au nez quand je descendais l'escalier de guingois qui y menait.

1. *Notre aventure sans frigo*, Marie Cochard, Éditions Eyrolles

Peut-être avez-vous des souvenirs similaires et vous aussi connu ces méthodes de conservation naturelle ? Pourquoi alors ne pas reproduire ce que vous avez connu autrefois ? Si vous n'avez pas la chance d'avoir une cave, transformez un de vos placards en garde-manger. Veillez à ce qu'il soit bien à l'abri de la lumière, dans une pièce non chauffée, relativement humide et fraîche. Vous pourrez y stocker vos fruits et légumes. Vous pouvez aussi le faire :

- Dans un coin sombre de votre appartement.
- Sur un balcon exposé au nord.
- Dans une armoire ou un placard en extérieur (à l'abri du soleil)
- Dans votre entrée.
- Dans votre cellier.

Optimisez votre frigo

Sans vouloir vous inciter à vivre sans frigo, je pense qu'il est utile de repenser son utilisation. Moins c'est mieux pour votre santé, votre porte-monnaie et la planète.

Voici 3 commandements pour limiter la surutilisation de votre armoire à glace !

1. Favorisez les produits frais, non transformés



C'est la base de tout régime sain. Privilégiez les circuits courts et biologiques. Marchés, Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), ruche, fermes, cueillettes... L'idée

est de toujours manger local et de saison. Ne craignez pas les fruits et légumes qui arrivent avec plein de terres ou qui sont bicornus. Ce sont les plus riches en nutriments et minéraux.

2. Mettez sur la qualité



Plutôt que d'acheter des lots de viandes ou poissons industriels, optez pour de belles pièces de qualité. N'oublions pas que le bétail qui a pâture toute sa vie est hautement plus riche en acides aminés que les pauvres bêtes dopées au soja n'ayant jamais connu que l'obscurité. Adoptez aussi ce réflexe pour vos conserves. Privilégiez les conserveries artisanales, les magasins fermiers ou rattachés à une pêcherie qui se chargent eux-mêmes des transformations.

3. Recyclez autant que possible vos aliments



Il n'est pas question ici de consommer des aliments pourris, mais de sauver ceux qui le peuvent. Retirez les parties gâchées et utilisez-les pour faire de la confiture, une compote ou encore une sauce.

4. Cuisinez autant que possible

N'achetez pas de sauces toutes prêtes et essayez autant que possible de les cuisiner vous-même. Elles seront nettement meilleures et en plus moins onéreuses. De plus, cela vous obligera à manger de saison et vous éviterez bon nombre d'additifs et colorants toxiques.



Choisissez la bonne pièce de stockage



La température de la pièce dans laquelle sont stockées vos boîtes influence leur durée de conservation. Plus elle est importante, plus vite vos conserves perdent leurs vitamines. Même si ces pertes restent limitées à 20 °C, (-10 % de la vitamine C après 20 mois), elle est doublée dans une pièce à 38 °C. Les vitamines B1, B2 et B6 et le carotène sont également concernés (- 10 % après un an et - 15 % après 2 ans). Il est donc préconisé de les entreposer dans un endroit frais et sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Les Dossiers d'Éric Müller et son équipe

Dossier spécial : Danger : 28 aliments à sortir immédiatement de votre frigo

Directeur de la publication : Mathieu Boulay
Dossier réalisé par la rédaction de Néonutrition

Editeur : Cell'innov

Adresse : Rue Neuve, 3, 1003 Lausanne, Suisse

Capital : 100 000 CHF

Dépôt légal juillet 2022 (à titre prévisionnel)

Crédits photos : Andrey_Popov - Gorodenkoff - M. Unal Ozmen - jultud - Jurjanephoto - Chatham172 - akf ffm - VasilyBudarin - Valentyn Volkov - aperturesound - Visual_Les - Oksana Mizina - Brent Hofacker - Natasha Breen - SutidaS - Miriam Doerr Martin Frommherz - Studio Barcelona - Nataliya Arzamasova - goffkein.pro - Maria_Usp - lunamarina - Katrinshine - Maria Sbytova - Marian Weyo - Dmitriy Gutkovskiy - Kristina Ismulyani - Jose Miguel Sanchez - Jacob Lund - frantic00 - Pinkyone - Stocks-napper - Kit Viatkins - kobeza / Shutterstock.com