



MÉMO CONSERVATION



Au réfrigérateur <4°C	Au congélateur -18°C	A température ambiante ~ 20°C
jusqu'à 3 jours	jusqu'à 3 mois	maximum 2 heures

Réfrigérateur



Plats cuisinés	3 jours maximum
Viandes et poissons crus	1 à 3 jours, selon l'aliment
Fruits et légumes bruts, non coupés	1 à 2 semaines, selon le type

À éviter ⚠

Ne conservez pas des restes qui ont déjà été réchauffés (évités de réchauffer plusieurs fois)

Congélateur



Plats cuisinés	jusqu'à 3 mois
Viandes et poissons crus	jusqu'à 12 mois
Fruits et légumes bruts	jusqu'à 12 mois après blanchiment (avant congélation).

Température ambiante



Aliments cuits	jusqu'à 2 heures après cuisson
Biscuits secs maison	jusqu'à 2 semaines dans une boîte hermétique
Gâteaux type cake ou quatre-quarts (sans crème)	3 à 5 jours bien emballés

La bonne pratique



Notez la date sur le plat que vous conservez, pour ne pas oublier !

- ✓ Lavez-vous les mains avant de cuisiner
- ✓ Attachez vos cheveux
- ✓ Nettoyez les ustensiles à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle
- ✓ Utilisez des torchons et éponges propres (lavez régulièrement)
- ✓ Séparez les aliments crus et cuits
- ✓ Lavez les légumes (même avant d'éplucher)
- ✓ Cuisez les aliments sensibles (viandes, poissons) à coeur.



Cuisinez pour Bébé

www.cuisinez-pour-bebe.fr