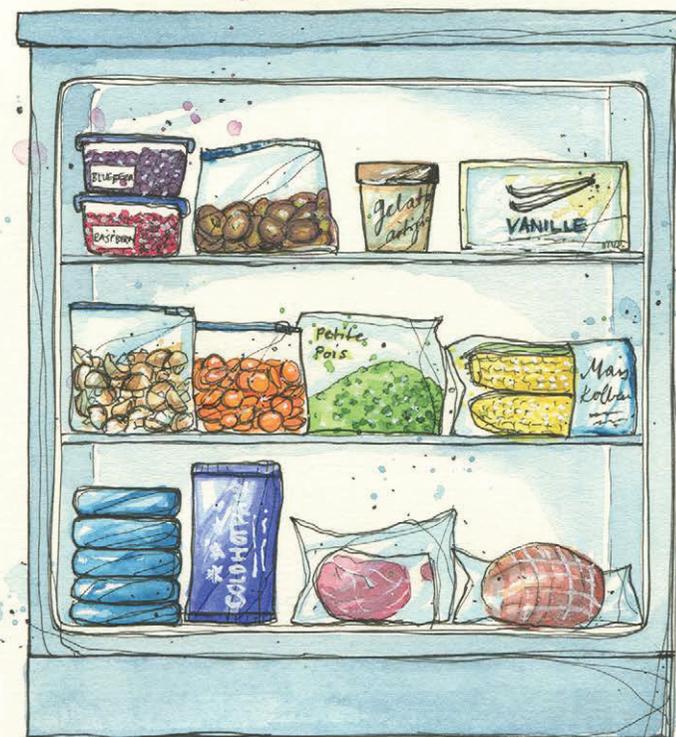


# Frigo & congélio

Tableaux des durées de stockage



# Tableau frigo



Pain & gâteaux	Préparation	Conservation
Gâteaux, cakes	à couvert à température ambiante	2 à 3 jours
Pain <sup>1</sup>		ne convient pas
Pâtes (toutes prêtes)		observer la date
Pâtes à biscuits maison		3 jours
Pâtisseries		1 à 2 jours
Produits de boulangerie, réfrigérés		observer la date
Tourtes, biscuits roulés		1 à 2 jours



Fruits	Préparation	Conservation
Abricots		2 à 3 jours
Airelles, canneberges		2 à 3 jours
Avocat		ne convient pas
Bananes		ne convient pas
Cerises		1 à 2 jours
Citrons <sup>2</sup>		ne convient pas
Citrons verts		env. 1 semaine
Coings		jusqu'à 10 jours
Compote, purée		2 à 3 jours
Coulis (cru)		2 jours
Figues		ne convient pas
Figues de Barbarie		ne convient pas
Fraises		1 à 2 jours
Framboises		1 à 2 jours
Fruits à coque, décortiqués et/ou moulus, graines, grains		env. 3 semaines
Fruits de la passion		ne convient pas
Fruits exotiques		ne convient pas
Grenade		ne convient pas
Groseilles (toutes les variétés)		1 à 2 jours

<sup>1</sup> entreposer au sec ou congeler

<sup>2</sup> jusqu'à 10 jours à température ambiante

Groseilles à maquereau		1 à 2 jours
Jus de fruits, entamés		2 à 3 jours
Kakis, persimons		2 à 3 jours
Kiwi		2 à 3 jours
Litchis		ne convient pas
Mandarines, clémentines <sup>2</sup>		ne convient pas
Mangue		ne convient pas
Melons, pastèques, entamés		2 à 3 jours
Mirabelles		2 à 3 jours
Mûres		1 à 2 jours
Myrtilles		1 à 2 jours
Nectarines		1 à 2 jours
Oranges <sup>2</sup>		ne convient pas
Pamplemousses		ne convient pas
Papayes		ne convient pas
Pêches		1 à 2 jours
Physalis		ne convient pas
Poires		env. 1 semaine
Pommes		env. 1 semaine
Pruneaux		2 à 3 jours
Prunes		1 à 2 jours
Raisin		2 à 4 jours
Rhubarbe*		1 à 2 jours

\* La rhubarbe est un légume. Mais vu qu'on l'utilise comme un fruit, elle figure aussi dans ce tableau.

# Tableau frigo



Légumes	Préparation	Conservation
Ail		env. 2 semaines
Artichauts		2 à 3 jours
Asperges (vertes, blanches)		1 à 2 jours
Aubergines <sup>3</sup>		ne convient pas
Betteraves rouges crues		env. 1 mois
Betteraves rouges cuites, sous vide		observer la date
Bettes à carde		1 à 2 jours
Brocoli		3 à 4 jours
Carottes		3 à 4 jours
Céleri-branche		3 à 4 jours
Céleri-rave		env. 1 mois
Champignons		1 jour
Chou cabus (rouge, blanc)		jusqu'à 1 mois
Chou frisé		3 à 4 jours
Chou plume		2 à 3 jours
Chou-fleur		3 à 4 jours
Chou-rave		3 à 4 jours
Choux de Bruxelles		2 à 3 jours
Concombre		3 à 4 jours
Côtes de bettes		2 à 3 jours
Courge, quartier		2 à 3 jours
Courgettes		3 à 4 jours
Épinards		1 à 2 jours
Fenouil		3 à 4 jours
Fleurs de choux (kalettes)		2 à 3 jours
Haricots verts		2 à 4 jours
Légumes cuits <sup>4</sup>		1 à 2 jours
Maïs doux		env. 1 semaine
Oignons		1 à 2 jours

<sup>3</sup> au frais et à l'abri de la lumière, pas au frigo

<sup>4</sup> exception: épinards, consommer le lendemain

Oignons fanes		1 à 2 jours
Panais		env. 4 jours
Persil tubéreux		env. 4 jours
Petits pois		1 à 2 jours
Petits radis		1 à 2 jours
Plats de champignons <sup>5</sup>		1 jour
Poireau		3 à 4 jours
Pois mange-tout		2 à 3 jours
Poivrons		env. 4 jours
Pommes de terre crues <sup>6</sup>		ne convient pas
Pommes de terre cuites		1 à 2 jours
Pousses		1 à 2 jours
Radis blanc		2 à 3 jours
Romanesco		3 à 4 jours
Salades vertes		1 à 3 jours
Scorsonères		3 à 4 jours
Tomates <sup>3</sup>		ne convient pas
Topinambour		env. 1 semaine



Herbes & épices	Préparation	Conservation
Citronnelle <sup>7</sup>		env. 4 jours
Herbes (à feuilles robustes)		3 à 4 jours
Herbes (à feuilles tendres)		1 à 2 jours
Pesto du commerce		observer la date
Pesto maison <sup>7</sup>	couvert d'huile	env. 5 jours
Racines condimentaires (curcuma, gingembre, galanga, raifort) <sup>7</sup>		env. 1 semaine

<sup>5</sup> refroidir activement; le lendemain, bien cuire env. 10 min avant de consommer

<sup>6</sup> à température ambiante env. 1 semaine, au frais et à l'abri de la lumière, plusieurs semaines

<sup>7</sup> se congèle aisément

# Tableau frigo



Viande & volaille	Préparation	Conservation
Côtelettes		2 à 3 jours
Émincé		1 à 2 jours
Gros morceaux	badigeonnés d'huile, bien emballés	2 à 3 jours
Poulet cuit		1 à 2 jours
Poulet entier et en morceaux		1 à 2 jours
Ragoût		1 à 2 jours
Saucisses		1 à 2 jours
Saucisses sèches (p. ex. gendarmes)		3 à 4 jours
Steaks, escalopes, côtelettes	badigeonnés d'huile, bien emballés	2 à 3 jours
Viande et saucisses emballées		observer la date
Viande hachée, paupiettes		le jour de l'achat
Viande, bouillie/cuite au four <sup>8</sup>		2 à 3 jours
Viande, marinée		3 à 4 jours



Poisson/fruits de mer	Préparation	Conservation
Filet à la coupe		le jour de l'achat
Fruits de mer crus		max. 1 jour
Poisson cuit		1 jour
Poisson entier, cru	écaillé, vidé	1 jour
Poisson frais emballé		observer la date
Poisson fumé, à la coupe		1 à 2 jours
Poisson fumé, emballé		observer la date



Produits laitiers & œufs	Préparation	Conservation
Beurre <sup>9</sup>	bien emballé	env. 2 semaines
Crème fraîche, yogourt, séré, ouvert		3 à 4 jours
Crème UHT, ouvert		2 à 3 jours

<sup>8</sup> servir les restes de rôti le lendemain; bien réchauffer les plats en sauce

<sup>9</sup> se congèle aisément

Crème, ouvert		1 à 2 jours
Desserts ou sauces avec des œufs crus <sup>10</sup>		max. 1 jour
Fromage à pâte dure	bien emballé	env. 3 semaines
Fromage à pâte mi-dure	bien emballé	8 à 10 jours
Fromage à pâte molle	bien emballé	8 à 10 jours
Fromage frais, cottage cheese, ouvert	dans l'emballage d'origine	3 à 4 jours
Lait UHT, ouvert		2 à 3 jours
Lait, lait pasteurisé, ouvert		1 à 3 jours
Œufs crus		observer la date
Œufs cuits		env. 1 mois
Produits non ouverts		observer la date



Plats cuits, pâtes	Préparation	Conservation
Plats cuits en général		1 à 2 jours
<b>Exceptions:</b> poisson, champignons, riz, fruits de mer, omelettes et épinards		servir le lendemain

Divers	Préparation	Conservation
Bocaux, ouvert (p. ex. cornichons) <sup>11</sup>	garder propres le bord du bocal et le couvercle	3 à 4 semaines
Boîtes, ouvert <sup>12</sup>		2 à 3 jours
Confitures, ouvert <sup>11</sup>	garder propres le bord du bocal et le couvercle	3 à 4 semaines
Conserves de poisson, ouvert <sup>11</sup>		1 à 2 jours
Emballages/tubes, fermé <sup>12</sup>		observer la date
Miel <sup>13</sup>		ne convient pas

<sup>10</sup> pour les mets avec œufs crus, les œufs ne doivent pas dépasser 21 jours

<sup>11</sup> prélever le contenu avec des couverts propres, nettoyer le bord du bocal avant de refermer

<sup>12</sup> transvaser les restes dans des boîtes fraîcheur, garder à couvert au frigo

<sup>13</sup> au frais et à l'abri de la lumière, conservation quasi illimitée

## Tableau congélation \*\*\*

Pain & gâteaux 	Préparation	Conservation
Biscuits	par couches séparées par du papier cuisson	2 mois
Feuilletés apéritif		3 mois
Gâteaux en pâte levée		1 mois
Gâteaux, cakes		3 mois
Pain, tresse	couper en tranches <sup>1</sup>	1 mois
Pâte (feuilletée, levée, à gâteau, brisée)		3 mois
Pâtes à biscuits		1 mois
Pâtisseries		ne convient pas
Petits pains		1 mois
Tourte au séré, forêt-noire, biscuit roulé		1 mois

Fruits 	Préparation	Conservation
Abricots	dénoyauter	8 mois
Airelles, canneberges		8 mois
Ananas		ne convient pas
Avocat		ne convient pas
Baies	saupoudrer de sucre	1 an
Baies	sans sucre	8 mois
Baies de sureau	jus pour gelée	10 mois
Bananes	peler, couper en morceaux	2 mois
Cerises	évent. dénoyauter	8 mois
Citrons	râper le zeste, presser le jus <sup>2</sup>	8 mois
Citrons verts	râper le zeste, presser le jus <sup>2</sup>	8 mois
Coings	jus pour gelée	10 mois
Compote, purée		1 an
Coulis (cru)	mixer	8 mois
Figues		ne convient pas

<sup>1</sup> décongeler dans le grille-pain

<sup>2</sup> congeler séparément

Figues de Barbarie		ne convient pas
Fraises	mixer	8 mois
Framboises		8 mois
Fruits à coque (entiers ou moulus), graines, grains	décortiquer les fruits entiers	1 an
Fruits à noyau (abricots, pruneaux, cerises)	dénoyauter	8 mois
Fruits de la passion		ne convient pas
Fruits secs, dattes		ne convient pas
Grenade		ne convient pas
Groseilles (rouge, blanches, cassis)		8 mois
Groseilles à maquereau		8 mois
Jus de fruits		1 an
Kakis, persimons	mixer	8 mois
Kiwis	mixer	8 mois
Litchis		ne convient pas
Mandarines, clémentines	presser le jus	8 mois
Mangue	mixer	8 mois
Marrons (blanchis), vermicelles		1 an
Melons, pastèques		ne convient pas
Mirabelles		ne convient pas
Mûres		8 mois
Myrtilles		8 mois
Nectarines	blanchies dans du sirop de sucre, compote <sup>3</sup>	8 mois
Noix de coco		ne convient pas
Oranges	râper le zeste, presser le jus <sup>2</sup>	8 mois
Pamplemousses	presser le jus	8 mois
Papayes		ne convient pas
Pêches	blanchies dans du sirop de sucre, compote <sup>3</sup>	8 mois
Physalis		ne convient pas

<sup>3</sup> sirop de sucre (30%) = porter à ébullition 1 litre d'eau avec 430 g de sucre, laisser refroidir, ajouter 2 à 3 c. s. de jus de citron (éviter!)

## Tableau congélation \*\*\*

Poires	seulement comme purée ou compote	1 an
Pommes	seulement comme purée ou compote	1 an
Pruneaux	dénoyauter	8 mois
Prunes		ne convient pas
Raisin		ne convient pas
Rhubarbe*		8 mois



Légumes	Préparation	Conservation
Ail		ne convient pas
Artichauts		ne convient pas
Asperges (vertes, blanches)	blanchir	8 mois
Aubergines		ne convient pas
Betteraves rouges	cuire, couper en morceaux	8 mois
Bettes à cardes	blanchir	8 mois
Brocoli	blanchir	8 mois
Carottes	couper en morceaux	6 mois
Céleri-branche	couper en morceaux	6 mois
Céleri-rave		ne convient pas
Champignons	couper en tranches, faire revenir	6 mois
Chou cabus (rouge, blanc)	convient uniquement cuit	8 mois
Chou frisé	convient uniquement cuit	8 mois
Chou plume	blanchir	8 mois
Chou-fleur	blanchir	8 mois
Chou-rave	blanchir	8 mois
Choux de Bruxelles	blanchir	8 mois
Concombre		ne convient pas
Côtes de bettes		ne convient pas
Courge	couper en cubes ou mixer <sup>4</sup>	5 mois

<sup>4</sup> utiliser pour des soupes

\* La rhubarbe est un légume. Mais vu qu'on l'utilise comme un fruit, elle figure aussi dans ce tableau.

Courgettes	couper en morceaux <sup>5</sup>	6 mois
Épinards	blanchir	8 mois
Fenouil	blanchir	8 mois
Fleurs de choux (kalettes)	blanchir	8 mois
Haricots verts	blanchir	8 mois
Légumes blanchis		8 mois
Légumes crus		6 mois
Mais doux	blanchir	8 mois
Oignons		ne convient pas
Oignons fanes	couper en rouelles	6 mois
Panais	blanchir	8 mois
Persil tubéreux	blanchir	8 mois
Petits pois	blanchir	8 mois
Petits radis		ne convient pas
Poireau	couper en morceaux	6 mois
Pois mange-tout	blanchir	8 mois
Poivrons	couper en morceaux	6 mois
Pommes de terre en robe des champs (de la veille), râpées	ne convient pas cru	2 mois
Pousses		ne convient pas
Radis blanc		ne convient pas
Romanesco	blanchir	8 mois
Salade verte		ne convient pas
Scorsonères	blanchir	8 mois
Tomates	couper en dés ou mixer <sup>6</sup>	6 mois
Topinambour	blanchir	8 mois



Herbes & épices	Préparation	Conservation
Ail des ours	comme pesto	3 mois
Aneth	ciselé <sup>7</sup>	6 mois

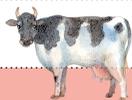
<sup>5</sup> convient modérément

<sup>6</sup> utiliser pour des sauces ou des soupes

<sup>7</sup> utiliser seulement pour sauces

## Tableau congélation \*\*\*

Basilic	comme pesto	3 mois
Cerfeuil	en brins <sup>7</sup>	6 mois
Ciboulette	ciselée	6 mois
Citronnelle		3 mois
Coriandre		ne convient pas
Estragon	en brins ou ciselé	6 mois
Feuilles de limettier kaffir		3 mois
Laurier		ne convient pas
Livèche	ciselée <sup>8</sup>	6 mois
Marjolaine	en brins	6 mois
Mélisse <sup>9</sup>		ne convient pas
Menthe		ne convient pas
Origan	en brins	6 mois
Persil	en brins	6 mois
Piments forts et mi-forts		3 mois
Pousses		ne convient pas
Racines condimentaires (curcuma, gingembre, galanga, raifort)		3 mois
Romarin	en brins	6 mois
Sarriette	en brins	6 mois
Sauge	en brins	6 mois
Thym	en brins	6 mois



Viande	Préparation	Conservation
<b>Bœuf, veau, agneau, gibier</b>		
Charcuterie		2 mois
Côtelettes		6 mois
Émincé		6 mois
Filet en croûte, cru		1 mois

<sup>7</sup> utiliser seulement pour sauces

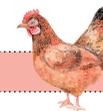
<sup>8</sup> utiliser seulement pour sauces, soupes, beurre aux herbes

<sup>9</sup> plutôt sécher

Gibier		1 an
Gros morceaux, avec os		3 mois
Gros morceaux, sans os		8 mois
Ragoût		6 mois
Steaks, escalopes		8 mois
Viande bouillie		8 mois
Viande hachée, paupiettes		3 mois



Porc	Préparation	Conservation
Côtelettes		2 mois
Émincé		4 mois
Gros morceaux, sans os		4 mois
Ragoût		2 mois
Saucisses		2 mois
Steaks		4 mois
Viande hachée		2 mois



Volaille	Préparation	Conservation
Canard, oie		4 mois
Émincé		4 mois
Poulet, dinde		8 mois
Volaille (désossée, sans peau, en morceaux)		5 mois



Poisson/fruits de mer	Préparation	Conservation
Filets		2 mois
Noix de Saint-Jacques		1 mois
Poissons de mer		1 mois
Poissons entiers (vidés, écaillés)		2 mois
Saumon fumé (emballé)		1 mois
Saumon fumé (sous vide)		4 mois

# Tableau congélation \*\*\*



Produits laitiers & œufs	Préparation	Conservation
Beurre		6 mois
Cottage cheese <sup>10</sup>		ne convient pas
Crème <sup>11</sup>		1 mois
Crème fraîche <sup>12</sup>		ne convient pas
Feta <sup>12</sup>		ne convient pas
Fromage à pâte dure	râper	6 mois
Fromage à pâte mi-dure	râper	6 mois
Fromage à pâte molle		6 mois
Fromage à raclette	couper en tranches	6 mois
Fromage frais	dans l'emballage d'origine	6 mois
Fromage râpé		6 mois
Lait, lait pasteurisé		2 mois
Mascarpone		ne convient pas
Mozzarella	dans l'emballage d'origine	6 mois
Œufs		ne convient pas
Ricotta <sup>12</sup>		ne convient pas
Séré <sup>12</sup>		ne convient pas
Yogourt, lait fermenté <sup>10</sup>		ne convient pas



Plats cuits, pâtes	Préparation	Conservation
Bouillie pour bébé		3 à 4 semaines
Bouillons, fonds		3 mois
Gratins		3 mois
Knöpfli, spätzli, pâtes fraîches, crus		3 mois
Légumes cuits		2 mois
Omelettes		2 mois
Pâtes fraîches farcies, crues		2 mois
Pesto		3 mois

<sup>10</sup> modifie la structure, impossible

<sup>11</sup> idéal pour sauces; n'est plus fouettable sauf dans l'émulsionneur

<sup>12</sup> devient friable au congélation

Plats cuits, restes		1 mois
Plats de pâtes		3 mois
Plats de poisson en sauce		1 mois
Plats de viande en sauce		3 mois
Plats de volaille en sauce		3 mois
Pomme purée		2 mois
Ratatouille		8 mois
Rôti de bœuf (cuit)		8 mois
Rôti de porc (cuit)		4 mois
Sauce tomate, aux légumes		6 mois
Soupes		3 mois



Desserts	Préparation	Conservation
Confitures		1 an
Crème glacée aux fruits, sorbets		1 mois
Desserts (avec crème, gélatine)		1 mois
Parfaits		1 semaine
Tiramisu, mousse au chocolat		1 mois

Divers	Préparation	Conservation
Cubes de levure		3 mois
Surgelés		voir emballage
Tofu <sup>13</sup>		3 mois

<sup>13</sup> devient plus friable au congélation