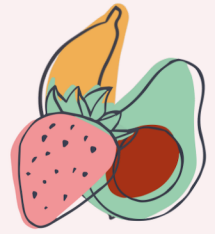




# La conservation

## DE MES PLATS ET ALIMENTS



Pour gagner du temps, on peut faire les courses et cuisiner une seule fois pour toute la semaine, mais il faudra se référer à quelques règles d'hygiène et de conservation :

### VIANDES & POISSONS

⇒ **2 À 3 JOURS MAXIMUM**

En bas du réfrigérateur

⇒ **2 JOURS MAXIMUM**

Au milieu du réfrigérateur



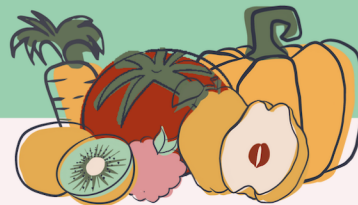
### LES FRUITS & LÉGUMES

⇒ **4 À 5 JOURS MAXIMUM**

En bas du réfrigérateur

⇒ **3 À 4 JOURS MAXIMUM**

Au milieu du réfrigérateur



A noter toutefois que cuisiner les fruits et légumes le plus frais possible permet de conserver un maximum de vitamines lors de la dégustation. Idéalement donc, les cuisiner le jour ou le lendemain de leur achat.

Si jamais les aliments ou les plats préparés ne sont pas consommés dans la limite de conservation, il suffit de les placer au congélateur (en s'assurant qu'ils n'ont pas été préalablement congelés).