

# MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

..... VOICI COMMENT S'Y RETROUVER. ....

## ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils doivent être consommés  
**AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

### EXEMPLES

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.

.....

Ces produits s'altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant.

**NOTE :** Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d'utilisation. Après cette date, l'aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l'étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.

## ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils peuvent être consommés  
**APRÈS LA DATE** « meilleur avant »  
s'ils ne sont pas altérés.

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure
- Produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

.....

Ces produits s'altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

## ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils peuvent être consommés  
**APRÈS LA DATE** « meilleur avant »  
s'ils ne sont pas altérés.

### EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

.....

Ces produits s'altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.
- Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.

# MOISI OU DÉFRAÎCHI : UNE DIFFÉRENCE IMPORTANTE

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Elles sont diverses et certaines sécrètent des toxines nuisibles à la santé. Les aliments défraîchis, tels que les légumes flétris ou ramollis et les fruits « poqués » ou trop murs, sont encore consommables.

## EN CAS DE MOISSURE...

- Retirer immédiatement du lot les fruits ou les légumes qui sont moisis pour éviter la dégradation des autres fruits ou légumes.
- Nettoyer à l'eau potable les fruits et les légumes intacts qui ont été en contact avec de la moisissure pour enlever les particules de moisi non apparentes, puis bien les assécher avant de les entreposer au réfrigérateur.
- Parer les aliments moisis :
  - Les aliments durs (ex. : carotte, navet, fromage à pâte ferme) peuvent être parés à 2,5 cm (1 pouce) autour de la partie moisie.
  - Les aliments mous (ex. : pêche, yogourt, confiture) doivent être éliminés car les moisissures y pénètrent plus facilement.

Attention de ne pas contaminer vos couteaux et vos emballages, les moisissures se répandent facilement!

## GUIDE DE TRI DES ALIMENTS

### ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

#### VIANDES FRAÎCHES, POISSONS, FRUITS DE MER, CHARCUTERIES, SAUCES RÉFRIGÉRÉES, HUMMUS, GERMES, ETC.

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant.
- Éliminer les aliments moisis ou d'une apparence douteuse.

#### PRODUITS LAITIERS

##### Lait, crème :

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant.

##### Fromages à pâte molle :

Le duvet blanc qui se trouve à la surface des fromages à pâte molle comme le brie ou le camembert provient de moisissures comestibles. Le fromage bleu est aussi fabriqué à l'aide de moisissures comestibles.

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après avoir coupé la meule ou ouvert l'emballage.
- Éliminer le fromage s'il présente des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement sur la croûte ou dans le fromage.

#### PRODUITS VÉGÉTAUX FRAIS DANS L'HUILE

- Éliminer, après 7 jours de réfrigération, les végétaux frais dans l'huile, de fabrication domestique ou artisanale (ex. : ail frais et herbes fraîches dans l'huile).

### ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

#### LÉGUMES ENTIERS

- Faire tremper dans l'eau froide les légumes flétris (ex. : céleris, laitue).
- Enlever la pelure et les feuilles externes détériorées des légumes feuillus (ex. : choux, poireaux).
- Légumes durs (ex. : carottes, navets, betteraves, poivrons) : couper si possible et éliminer les parties moisis et celles qui sont ramollies autour de la zone détériorée.
- Légumes mous (ex. : concombres, tomates) : éliminer les légumes moisis.

#### POMMES DE TERRE

- Couper et jeter toute partie verte de même que les germes, les fleurs et la chair autour des yeux des pommes de terre.

#### FRUITS ET PETITS FRUITS

- Couper si possible et éliminer les parties ramollies autour de la zone détériorée.
- Enlever la pelure si nécessaire.
- Éliminer les fruits moisis.

#### MELONS ET COURGES

Les melons et les courges montrent souvent une décoloration ou ont une coque ou une écorce déformée.

- Laver et brosser avant de les couper et de juger de leur qualité.
- Éliminer les melons et les courges altérés qui ont une odeur désagréable et qui sont trop mous.
- Enlever la pelure si nécessaire.
- Couper et éliminer les parties endommagées ou ramollies.
- Réfrigérer les parties restantes.

#### JUS DE FRUITS PASTEURISÉS RÉFRIGÉRÉS

- Éliminer les jus présentant des moisissures, dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse.

#### VINAIGRETTES, MARINADES, HUILE ET MARGARINE

- Éliminer les produits dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse.

#### PRODUITS LAITIERS

##### Fromage à pâte ferme (ex. : cheddar, parmesan, gouda) :

- Couper à 2,5 cm (1 pouce) autour et sous la partie moisie.

##### Produits de fromage fondu, yogourt et kéfir :

- Éliminer le produit s'il y a présence de moisissure.

##### Beurre :

Il peut rancir et développer un goût et une odeur désagréables, tout en devenant d'un jaune plus foncé.

- Éliminer le beurre ranci ou uniquement les parties jaunes foncées.

#### ŒUFS

- Éliminer les œufs sales ou fêlés si le contenu de l'œuf s'écoule. Si les œufs fêlés ne coulent pas, il est recommandé de les utiliser le plus tôt possible dans les mets cuisinés qui nécessitent une cuisson complète (ex. : quiches, gâteaux).
- Dans le cas où un œuf est fêlé accidentellement à la maison, le casser dans un bol, le réfrigérer et le consommer dans les deux jours suivants.

#### SAUCISSONS SECS

Comme certains fromages, les saucissons montrent parfois à leur surface des moisissures blanches; celles-ci sont normales et sans danger.

- Éliminer le saucisson s'il y a des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement à la surface.

#### PRODUITS DE BOULANGERIE

- Éliminer tous les produits de boulangerie montrant des signes de moisissures.

### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

#### BOÎTES DE CONSERVE

- Éliminer les boîtes bombées, rouillées ou bosselées sur le serti (ligne de jonction entre le couvercle et la boîte de conserve) ou sur la fermeture (ligne métallique verticale qui ferme la boîte de conserve).
- Transvider dans des contenants hermétiques et entreposer rapidement au réfrigérateur les aliments en conserve une fois qu'ils sont ouverts.

#### PRODUITS SECS ET AUTRES DENRÉES NON PÉRISSABLES

- Évaluer les produits dont le contenant ou l'emballage est abîmé, déchiré ou ouvert. Éliminer les produits pouvant avoir été en contact avec des rongeurs ou leurs excréments ou avec des insectes (ex. : farine, fruits séchés).
- Éliminer les aliments moisis. Éliminer particulièrement tous les produits d'arachide et de noix (beurre d'arachide, arachides en écale ou non) qui contiennent du moisi, car ces moisissures sont susceptibles de sécréter des toxines.

## CUISINER, DONNER OU COMPOSTER!

- Cuisiner des mets à l'aide des aliments triés et des parties restantes des aliments parés (ex. : gâteaux, quiches, potages, pot-au-feu, bouillons, etc.).
- Donner les aliments défraîchis ou parés, mais encore comestibles, en les mettant à la disposition des personnes intéressées.
- Penser à composter!