

Le réfrigérateur un outil précieux pour la conservation des aliments, mais pas toujours !

Le confinement a eu le mérite de nous rappeler des notions que nous avons quelque peu oubliées. Par exemple, l'utilisation du froid est utile certes, mais pas toujours. Cela évite également de nombreuses idées reçues. Le virus notre ennemi invisible s'acclimate assez bien aux basses températures et il serait illusoire de croire que cela suffit à l'éliminer en utilisant systématiquement le frigo. D'ailleurs il est recommandé pour les produits frais préemballés achetés dans le commerce de retirer l'emballage dans la mesure du possible. Il faut éviter également de surstocker dans le frigo certains contenants qui n'ont pas été ouverts, comme les briques de lait stérilisé UHT, elles peuvent être gardées en milieu ambiant et au sec. Tant que la bouteille n'a pas été ouverte.

On a tendance à considérer le réfrigérateur comme le meilleur gardien de nos denrées alimentaires. Pas question ici de remettre en cause l'utilité de cet appareil qui constitue un progrès très important, par rapport aux vieux garde-manger grillagés de nos grand-mères, pour conserver la nourriture dans de bonnes conditions. Cependant tous les aliments ne font pas forcément bon ménage avec le froid. Pour certains c'est tout simplement inutile pour être conservés, d'autres subissent des dégradations de goût et de texture.

Commençons par les œufs, qui disposent souvent d'un compartiment spécial dans l'appareil. Or il s'avère qu'ils se conservent très bien hors du réfrigérateur. D'ailleurs dans les magasins, on les trouve dans les rayons non réfrigérés.

Sachez que certains aliments n'aiment pas le froid. C'est le cas des pommes de terre. Avec le froid, l'amidon qu'elles contiennent se transforme rapidement en sucre ce qui les rend granuleuses à la cuisson. C'est le cas également pour la patate douce qui est de plus en plus utilisée en France. En fin de compte les pommes de terre seront mieux dans un placard à l'abri de la lumière pour éviter de germer.

Même chose pour les oignons, l'ail et les échalotes. Ils n'apprécient pas du tout l'humidité du bac à légumes qui risque de les ramollir et de les faire moisir. Mieux vaut les placer dans un endroit sec et aéré.

Parmi les fruits et légumes qui n'ont rien à faire dans le réfrigérateur, figure en tête de liste la tomate. Elle y perd sa saveur et finit par devenir farineuse.

Les fruits exotiques comme la banane ou l'avocat voient le froid altérer leur maturation. Les bananes placées au frigo ont tendance à passer d'un aspect tigré à franchement noir.

Voici trois autres produits phares de notre alimentation qui ne gagnent rien à séjourner dans le réfrigérateur. Le miel tout d'abord aura tendance à se cristalliser et à perdre de son onctuosité, composé à plus de 80 % de sucre, il se conserve parfaitement à température ambiante.

Le chocolat quant à lui est l'ennemie du froid. Il perd ses arômes incomparables et se couvre d'une pellicule blanchâtre. Cela est dû au fait que le beurre de cacao se fige.

Enfin le café en grains ou moulu déteste l'humidité, de plus il a tendance à absorber les odeurs. Pour le conserver, une simple boîte métallique bien hermétique suffit. Il est préférable que la boîte soit dans un placard à l'abri de la température ambiante et de la lumière.