

## 14 ALIMENTS À NE PAS CONSERVER AU FRIGO

ARTICLES

[mise à jour : 07/2017]



**On a tendance à garder au frais les tomates, les œufs, les bananes... Erreur. Voici 14 aliments qu'on ne doit pas conserver au frigo.**

Tomates, œufs, bananes... On a tendance à mettre tous les aliments frais au frigo. Alors que pour certains produits frais (non entamés et non cuits) ce n'est pas nécessaire, voire même carrément contre-indiqué.

### Les aliments qu'on peut garder hors du frigo

De manière générale, tout ce qui n'est pas vendu réfrigéré<sup>[1]</sup> peut se garder en-dehors du frigo.

On peut laisser hors du frigo (non entamés, bien sûr !) :

1. **Les œufs.** Ils sont d'ailleurs vendus en-dehors du frigo. Anecdote : aux USA et au Canada, les œufs sont systématiquement lavés avant d'être vendus. Cela enlève un film protecteur qui rend obligatoire la réfrigération en magasin. En Europe, ce n'est pas le cas.<sup>[2]</sup>
2. **Le beurre.**<sup>[3]</sup> Il peut [se garder en-dehors du frigo](#) deux ou trois jours. On peut donc conserver à température ambiante ce que l'on va consommer rapidement. Pratique pour éviter le beurre impossible à tartiner sur du pain frais au petit-déjeuner ! On peut aussi tenter [les beurriers en terre cuite renseignés sur ce blog](#).

3. **Pommes, poires, fraises, pêches, framboises, melons, cerises...** Il n'est pas nécessaire de les garder au frigo. Par contre certains de ces fruits s'abîment vite (notamment les fraises). Il est donc parfois difficile de faire autrement. Par contre, les pommes et poires se prêtent bien à la [conservation en clayettes](#).
4. **Les charcuteries sèches et non tranchées.** Un saucisson ou un jambon sec ou fumé, même entamé, peut se garder en-dehors du frigo, de préférence dans un endroit frais. Il faut cependant le consommer dans les jours qui suivent. Par contre, les tranches vont au frigo. Le saucisson peut aussi se garder au frigo, mais on pense alors à le sortir avant dégustation.
5. **Les pâtes à tartiner.** Elles se conservent à température ambiante. S'il fait vraiment chaud, certaines ont tendance à se liquéfier et n'ont plus de pâte que le nom. Le frigo peut alors être un allié, temporaire. Attention toutefois [aux recettes maison](#) avec des produits laitiers, dont certaines doivent être conservées au frais et consommées endéans quelques semaines.
6. **L'huile d'olive.** On la conserve à température ambiante. Au frigo, elle fige. Ce n'est pas le cas d'autres huiles qui, elles, se conservent mieux (plus longtemps) au frigo (colza, noix...).
7. **Les courges.** Courgettes, potirons, potimarrons... Potirons et potimarrons se gardent à température ambiante, parfois tout un hiver. Généralement, plus la courge est mûre et en bon état, plus elle se conserve.
8. **Les navets.**

## Les aliments qui se détériorent au frigo

1. **Les tomates.** Elles se conservent plus longtemps au frigo, mais [elles perdent leurs arômes](#). Tout au plus peut-on mettre des tomates un peu « limite » au frais pendant deux ou trois jours afin de ralentir leur mûrissement.
2. **Les oignons, l'ail, les échalotes...** Sauf entamés. On les garde alors dans le bac des fruits et légumes, de préférence dans un récipient fermé <sup>[4]</sup>.
3. **Les pommes de terre.** On les garde au frais, au sec et à l'abri de la lumière (éventuellement [en clayette ou en silo](#)). Le froid [transforme l'amidon de la pomme de terre en sucre](#) <sup>[5]</sup>. En plus, on introduit potentiellement de la terre dans le frigo, terre qui est bien souvent remplie de plein de bactéries.
4. **Le chocolat.** Ouvert, il tend à prendre les odeurs du frigo et à se couvrir d'une pellicule blanche (le beurre de cacao « remonte » avec les changements de température). En plus, du chocolat froid, c'est moins bon. Par contre, quand il fait chaud (température supérieure à 18-21°C), il vaut mieux mettre le chocolat au frigo, mais dans un récipient étanche pour éviter l'humidité.
5. **Le concombre.** Il flétrit rapidement au frigo.
6. **Les bananes.** Elles noircissent rapidement lorsqu'on les place au frigo.

## À lire aussi

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#), notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (lacto-fermentation, conservation au vinaigre, à l'huile, au sucre, à l'alcool, congélation...).

-----

[1] *Les fruits et légumes ne sont pas réfrigérés, mais au frais.*

[2] [http://plus.lapresse.ca/screens/87707baf-d57e-40cf-8675-57762f97616e%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/87707baf-d57e-40cf-8675-57762f97616e%7C_0.html)

[3] *Du moins le « vrai » beurre, non modifié (frigotartinable, margarines...)*

[4] *Pour éviter que le beurre par exemple ne « prenne » l'odeur des oignons. Ou on emballe le beurre dans un récipient fermé.*

[5] *Ce qui augmente la [production d'acrylamide cancérigène lors de la cuisson](#).*

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[2] <https://www.lafamilledulait.com/fr/trucs-pour-le-quotidien/10/conservz-votre-beurre-plus-longtemps>

[3] <http://simplicite-culinaire.blogspot.be/2011/09/keurrier-breton-un-autre-modele.html>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-fruits-et-legumes-sans-frigo-tout-lhiver#-clayette>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/Une-pate-a-tartiner-choco-maison>

[6]

[http://www.huffingtonpost.fr/2016/10/18/il-ne-faut-pas-mettre-ses-tomates-au-frigo-la-science-vous-expl\\_a\\_21585735/](http://www.huffingtonpost.fr/2016/10/18/il-ne-faut-pas-mettre-ses-tomates-au-frigo-la-science-vous-expl_a_21585735/)

[7] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-fruits-et-legumes-sans-frigo-tout-lhiver>

[8]

<http://www.medisite.fr/a-la-une-pourquoi-vous-ne-devez-pas-conserver-vos-pommes-de-terre-au-refrigerateur.1037423.2035.html>

[9] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[10] [http://plus.lapresse.ca/screens/87707baf-d57e-40cf-8675-57762f97616e%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/87707baf-d57e-40cf-8675-57762f97616e%7C_0.html)

[11] <https://www.food.gov.uk/science/acrylamide-0>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

