

# Aliments périmés

**Il y a des aliments périmés qu'il vaut mieux ne pas manger.**

**Comme par exemple les œufs, les huîtres, ou la viande crue.**

**Mais d'autres aliments peuvent se consommer des années après la date de péremption !**

**C'est important de le savoir pour éviter le gâchis et de jeter des trucs encore bons !**

Alors voici la liste de 18 aliments que vous pouvez manger, même périmés :

## 1. Le miel :



Le miel peut se garder toute la vie !

Il est sans aucun danger, même des dizaines d'années après l'avoir ouvert. Le miel peut changer de couleur ou se cristalliser au fil du temps mais ça ne le rend pas mauvais pour autant.

Pour qu'il conserve toute sa saveur, conservez le miel dans un endroit frais et dans un récipient bien fermé. Si le miel se cristallise, placez simplement le pot ouvert dans de l'eau chaude.

## 2. Le Riz :



Le riz blanc, sauvage, arborio, jasmin et basmati ont une durée de vie quasi infinie.

Seule exception, le riz brun.

Comme il contient davantage d'huile, il se conserve moins longtemps que les autres types de riz.

Mais il reste tout à fait mangeable sans risques au moins 2 ans après la date de péremption.

Dans tous les cas, conservez le riz au frais et au sec.

Une fois que le sachet est ouvert, mettez le riz dans un récipient hermétique.

Pour qu'il garde toute sa saveur, placez le riz dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.

## 3. Le sucre :



Le sucre blanc, brun ou en poudre ne se périmé jamais car les bactéries ne peuvent pas s'y développer.

Le plus difficile avec le sucre est de l'empêcher de durcir.

Pensez à conserver le sucre dans un endroit frais et sec.

Pour empêcher le sucre de devenir dur comme de la pierre, placez-le dans un récipient hermétique.

Cela empêche l'humidité de pénétrer.

#### 4. Le chocolat :

Vous avez retrouvé une vieille tablette de chocolat au fond du placard ?

Vous hésitez à le manger ? Pas de souci !

Vous avez jusqu'à 2 ans après la date limite indiquée pour le déguster.

Ce serait quand même dommage de jeter cette bonne tablette de chocolat aux noisettes, non ?

#### 5. Les yaourts :

## Le Yaourt

Vous êtes du genre à respecter les dates de péremption des yaourts ?

Eh bien, sachez que les yaourts peuvent se consommer 3 mois après la date de péremption !

Et oui, plus besoin de se dépêcher pour tous les manger !

Maintenant que vous le savez, vous allez pouvoir éviter pas mal de gâchis à la maison.

#### 6. L'extrait de vanille pur :

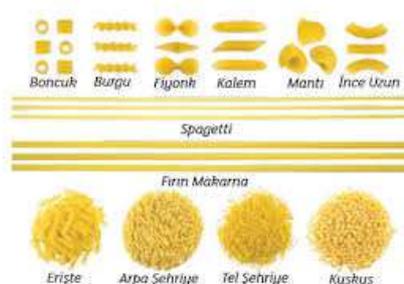


Vu le prix de l'extrait de vanille, c'est important de savoir que vous pouvez le conserver à vie !

Vous n'aurez jamais besoin d'en jeter une seule goutte.

Pour que l'extrait de vanille garde toute sa saveur, conservez-le dans un endroit frais, dans un placard à l'abri de la lumière et dans un récipient bien fermé.

#### 7. Les pâtes :



Les pâtes dures, y compris celles vendues en vrac, se gardent des années après la date de péremption. L'exception étant bien évidemment les pâtes fraîches, où il faut respecter la date indiquée sur le paquet. Les pâtes sont donc un aliment que vous pouvez facilement acheter en gros si vous tombez sur une promo au supermarché.

## 8. Le vinaigre blanc :



Saviez-vous que le vinaigre blanc ne s'utilise pas que pour faire le ménage ? On peut aussi l'utiliser pour les marinades et les vinaigrettes de salades. Dans tous les cas, sachez qu'il ne bougera pas d'un poil au fil des années. Conservez-le dans un placard à l'abri de la lumière et bien fermé.

## 9. Le lait UHT:



À la différence du lait frais, le lait UHT est stérilisé. Vous ne prenez donc aucun risque à le boire jusqu'à 2 mois après la date de péremption. Il aura peut-être moins de vitamines et de sels minéraux, mais c'est tout. Et si vous avez dépassé les 2 mois, ne le jetez pas tout de suite. Découvrez notre article sur les 6 utilisations du lait périmé.

## 10. Les boîtes de conserve :

Vous hésitez à manger cette boîte de maquereaux qui est périmée depuis 2008 ? Ne la jetez pas et préparez votre assiette ! Les boîtes de conserve ne se périment pas et peuvent être mangées tranquillement après la date de péremption indiquée. Tant que la boîte de conserve n'est pas cabossée, gonflée ou trouée, il n'y a pas de risques. Vous pouvez manger vos vieilles sardines à l'huile sans souci.

## 11. Les lentilles :



Tout comme les pâtes et le riz, toutes les sortes de lentilles peuvent être mangées même périmées. Ce sont tous des produits secs, qui ne risquent rien. Vous pouvez les consommer plusieurs années après la date de péremption. Pour que les lentilles gardent leur saveur, pensez à les conserver à l'abri de la lumière dans un bocal fermé hermétiquement.

Pareil pour les haricots secs, le dépassement de la date de péremption n'a aucun effet sur ce légume.

## 12. Le fromage :



Le fromage a le gros avantage de ne pas se périmer !

Même quand il y a de la moisissure dessus. **...ouah...**

Oui, oui je vous jure. Moi aussi, j'avais du mal à y croire. Mais c'est pourtant la réalité. Plus c'est moisi, plus c'est bon ! Pourquoi ? Parce que le fromage, c'est déjà de la moisissure.

Alors sortez-moi un morceau de pain et mangez ce vieux fromage qui empeste votre frigo depuis 3 mois.

## 13. La fleur de maïs :

Fécule de maïs et fleur de maïs sont une seule et même chose



Très utile pour épaissir les sauces et les puddings par exemple, la fleur de maïs (Maizena) peut se conserver à vie.

Assurez-vous de la conserver à l'abri de la lumière et dans un récipient bien hermétique pour éviter l'humidité.

## 14. Le sel :



Que ce soit le simple sel de table ou les versions de sel plus sophistiquées (comme le sel de l'Himalaya), le sel est un exhausteur de goût qui ne se périme jamais.

Pour que le sel ne durcisse pas, conservez-le dans un récipient dans un endroit sec.

## 15. Les surgelés :



Ce qui est important ici, c'est de conserver les surgelés à  $-18^{\circ}\text{C}$ .  
Dans ce cas, vous pouvez les manger plusieurs années après la date de péremption.  
Ils seront peut-être un peu moins bons au goût mais aucun risque pour votre santé.  
Attention tout de même aux steaks hachés surgelés qui doivent être mangés dans les 9 mois qui suivent la date de péremption.

## 16. Le jambon cru et le saucisson :



Le jambon cru et le saucisson peuvent aussi être mangés périmés.  
Pas des années après la date, hein.  
Mais vous pouvez aller jusqu'à 2 semaines après la date de péremption indiquée sur le paquet.

## 17. Les épices :

Les épices ne se périment pas.  
Par contre, c'est sûr qu'elles peuvent perdre leur goût et devenir fades. Mais aucun risque pour votre santé.  
Vous pouvez mettre ces épices qui sont dans votre placard depuis des années sans vous prendre la tête.

## 18. Le sirop d'érable :



Pour nos lecteurs canadiens, sachez que le sirop d'érable ne se périmé pas.  
Vous pouvez le conserver au congélateur pour qu'il garde toute sa saveur pendant des années.  
Après l'avoir ouvert, conservez-le dans le frigo.  
Pour nos lecteurs français, sachez qu'en plus d'être excellent avec les pancakes, le sirop d'érable permet d'ajouter une super saveur à plein de plats différents, comme par exemple pour caraméliser des viandes ou des légumes au four.

