

10 aliments à ne pas mettre au frigo

1. Les pommes de terre

Conserver des pommes de terre au frigo risque de transformer l'amidon qu'elles contiennent en sucre. Résultat : une texture granuleuse après la cuisson, pas l'idéal !

Conservez vos pommes de terre dans un endroit frais (mais pas trop !), sec, à l'abri de la lumière et dans un sac en toile ou en papier plutôt que dans un sac plastique

2. La tomate

On le fait presque tous et pourtant, il vaut mieux éviter de mettre des tomates dans le frigo.

En effet, le froid a tendance à rendre la tomate molle, fade et farineuse, car il endommage les membranes des parois cellulaires du légume.

Il est préférable de garder vos tomates à température ambiante, à l'abri de la lumière, tige vers le haut.

3. L'ail

L'ail n'apprécie pas le froid ! En le conservant au frigo, on risque de le faire germer et de le rendre caoutchouteux !

Il vaut mieux le placer dans un endroit sombre, ventilé et sec, où il pourra être conservé plusieurs mois.

4. L'avocat

Si on place un avocat au réfrigérateur, sa chair risque de devenir noire. En plus, vous pouvez toujours attendre pour qu'il mûrisse ! Mieux vaut le laisser à l'air libre.

Petite astuce pour qu'il mûrisse plus vite : placez le à côté d'une banane (ou dans un sac en papier avec une banane bien mûre pour accélérer le processus), celle-ci libère de l'éthylène, qui fait mûrir le fruit plus vite.

En revanche, pour conserver un demi-avocat au frigo, aspergez-le de citron pour éviter le noircissement.

5. Le chocolat

Lorsque le chocolat est conservé au réfrigérateur, une fine pellicule blanche se forme à sa surface. Il s'agit de matière grasse qui remonte sous l'effet du froid.

Ce phénomène n'empêche pas sa consommation, mais le chocolat va perdre de sa saveur.

Conservez-le plutôt à température ambiante et à l'abri de la lumière.

6. Le melon et la pastèque

Quand on pense melon et pastèque, on pense « rafraîchissant ».

Pourtant, il vaut mieux ne pas les placer au réfrigérateur, car ils vont perdre en antioxydants et en saveur !

Le melon et la pastèque doivent se conserver à température ambiante et dans un endroit sec et consommés rapidement lorsqu'ils ont été placés découpés dans le frigo.

7. Le concombre

Au frigo, le concombre perd son côté croquant.

Au contact du froid, il va flétrir plus vite, et perdre en saveurs.

Une fois entamé, vous pouvez le placer au frigo, mais protégez-le avec du film alimentaire pour qu'il garde son croquant !

8. Le basilic

Le basilic ne se conserve pas au frais, mais dans un verre d'eau !

Au frigo, il risque de faner très vite et d'absorber les autres odeurs.

Vous pouvez en revanche le conserver ciselé au congélateur pour en avoir toujours un peu sous la main !

9. Le pain

Certaines personnes conservent leur pain au réfrigérateur, c'est une erreur !

Au frais, il durcit et s'assèche très vite.

Enveloppez-le plutôt dans un linge sec ou dans une boîte à pain.

10. Les œufs

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, puisque tous les frigos ont un compartiment œufs, il est préférable de garder les œufs dans leur boîte, à température ambiante.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-aliments-a-ne-pas-mettre-au-frigo>