

Quels sont les aliments à ne pas mettre au réfrigérateur ?

S'il est indispensable pour la bonne conservation de la plupart de nos aliments, il y en a certains qui doivent absolument l'éviter. Nous vous disons lesquels ici.

La pomme de terre supporte mal le froid

En dessous des 7 °C, une partie de son amidon est convertie en sucres à index glycémique plus élevé. C'est à dire que la capacité du tubercule à élever le taux de sucre dans le sang et à stimuler la sécrétion d'insuline monte en flèche. Et comme la cuisson n'inverse pas le processus, on se sent rassasié moins longtemps après en avoir consommé. Idéalement, il faudrait les entreposer dans un sac en papier, un filet ou un sac plastique troué, entre 10 et 14 °C, à l'abri de la lumière.

Quelle est la meilleure conservation pour les œufs ?

S'il est toujours vendu hors rayon frais, c'est parce que sa coquille est recouverte d'une cuticule protectrice invisible. Or, celle-ci ne supporte pas la condensation et risque de se détruire au moindre changement brutal de température comme à la sortie d'un frigo, permettant ainsi le passage des germes de l'extérieur vers l'aliment. On conserve donc les œufs de préférence dans un lieu frais et sec.

Quand la banane noircit...

Sous la barre des 12,5 °C, le froid crée un stress qui modifie la perméabilité des membranes cellulaires de ce fruit et stimule l'oxydation des phénols contenus dans sa peau. Il en résulte que la banane passe du jaune au noir en quelques jours, voire quelques heures, à l'extérieur comme à l'intérieur, excepté au niveau de la pulpe, assez épargnée par ce phénomène. On la garde donc à température ambiante, comme l'ensemble des espèces exotiques (mangue, ananas...).

Le frigo : pire ennemi de l'ail et de l'oignon

Dans l'obscurité, ils peuvent théoriquement être conservés plusieurs mois. Mais celle du frigo n'est pas le bon choix car le froid oxyde et altère l'enveloppe extérieure de ces alliées. De plus, l'humidité du bac à légumes augmente la prolifération de champignons et entraîne leur pourrissement. Mieux vaut donc les garder au sec, dans un placard fermé, sans emballage, et au réfrigérateur seulement s'ils sont déjà épluchés. Dans ce cas, on mettra un film plastique au contact.

Le froid stoppe la maturation de certains fruits et légumes comme l'avocat

L'avocat ne mûrit plus. Le fruit ne devient alors jamais tendre et goûtu mais plutôt oxydé et bruni. Idem s'il était déjà mûr, il a tendance à perdre sa belle couleur verte et sa texture. Pour lui permettre de s'épanouir, on lui trouve un endroit sombre, dont la température se situe entre 18 et 20 °C, comme un garde-manger, un placard de cuisine fermé ou, le cas échéant, un sac en papier opaque.

Petite liste d'autres aliments qui doivent éviter le réfrigérateur

Les fruits d'été : melons, fraises, pêches, abricots... On les achète mûrs et on les consomme sans attendre.

La tomate : au froid, elle perd son goût. En prime, sa chair devient transparente si on la laisse au-delà d'une semaine dans le bac à légumes.

Le café moulu : il absorbe l'humidité et s'imprègne des odeurs des autres aliments.

