

Fiche 07 : Tirer le maximum de ses réserves alimentaires pendant la pandémie de COVID-19

Un entreposage adéquat des aliments peut empêcher leur détérioration et réduire le gaspillage alimentaire. Vous pouvez aussi maintenir votre réserve de nourriture en utilisant les ingrédients qui restent pour créer de nouveaux repas.

Entreposez les aliments frais comme il le faut

- Les aliments se conserveront plus longtemps si vous les rangez correctement le plus rapidement possible.
- Placez les aliments périssables vers le devant du réfrigérateur plutôt que vers l'arrière. Si vous pouvez les voir, vous n'oublierez pas de les manger.
- Surveillez les aliments frais que vous avez à la maison et prévoyez de manger les plus anciens d'abord.
- Les petits fruits et les épinards devraient être mangés dans les jours qui suivent leur achat. Les pommes, les pommes de terre et les carottes peuvent être conservées plus longtemps.
- Mettez une date sur les restes et sur les aliments que vous placez au congélateur pour savoir quand vous les y avez mis.
- Renseignez-vous sur l'entreposage des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur [ici](#).

Utilisez des restes pour réduire le gaspillage alimentaire

- Ajoutez des légumes cuits à la vapeur, rôtis ou sautés à divers repas comme sur une pizza ou servis avec des pâtes.
 - Ajoutez les restes de viande (poulet, bœuf, dinde) dans des roulés, des salades ou des sandwichs.
 - Ajoutez les restes de haricots, de lentilles et de pois chiches à des salades ou mélangez-les avec du riz, des tomates fraîches, de l'avocat, de la salsa et de la sauce piquante pour faire un bol burrito facile et rapide.
 - Effilochez les restes de poisson cuit en filets et formez des galettes ou des burgers. Vous pouvez aussi les servir avec du riz et des légumes.
 - Ajoutez les restes de pommes de terre à une salade ou coupez-les en tranches et faites-les sauter dans une poêle avec un peu d'huile pour les servir comme plat d'accompagnement.
 - Chauffez les restes de grains entiers (riz brun, quinoa, pâtes de blé entier) pour les utiliser dans un sauté ou comme plat d'accompagnement à votre prochain repas.
- Vous pouvez également congeler les restes d'ingrédients cuits, comme les légumes, le riz, les pâtes, le poulet et les haricots, afin de les utiliser plus tard.

Saviez-vous qu'il y a une bonne façon de conserver des restes? Visionnez les instructions [ici](#).

Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020

Source : Santé Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19; Planification de repas, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19/planification-repas.html>, date de modification : 19 mai 2020.
https://www.youtube.com/watch?v=3bICsA1mLaM&feature=emb_title.

Santé Canada, Conseils d'entreposage des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/conseils-entreposage-securitaire-aliments.html#a5>, date de modification : 27 juillet 2015.

Canadiens en santé, Les restes de table (vidéo), https://www.youtube.com/watch?v=3bICsA1mLaM&feature=emb_title, publié le 15 août 2017.