

## 🕒 Combien de temps garder mes restes ?

Type de plat / reste	🧊 Frigo (4°C max)	❄️ Congélateur (-18°C)
🍲 Plats cuisinés · viande · sauce	3 jours	3 à 4 mois
🐟 Poisson cuit	2 jours	2 mois
🥬 Légumes cuits · soupes	3 à 4 jours	6 à 10 mois
🍝 Pâtes · riz nature	3 à 4 jours	1 mois ( <i>texture change</i> )
🥚 Préparations œufs crus · mayo · mousse	<b>24 heures</b>	🚫 <b>Ne pas congeler</b>

## 🔑 Les règles essentielles

### 📅 DLC vs DDM

#### 🔴 DLC — Date Limite de Consommation

« À consommer avant le... » · Impératif.  
Danger potentiel après. À jeter même sans signe visible.

#### 🟡 DDM — Durabilité Minimale

« À consommer de préférence avant... » · Indicatif.  
Goût ou texture peuvent changer, sans danger si aucun signe suspect.

### 📦 Les zones du frigo

🧊 **0-4°C (bas)** Viandes crues, poissons frais

🥛 **Zone médiane** Laitages, plats cuisinés, fromages

🥬 **Bac légumes** Fruits et légumes frais

🥛 **Porte** Beurre, boissons, œufs, condiments

## 🌟 Les 5 règles d'or anti-gaspi

01



### La règle des 2 heures

Pas plus de 2h sur le plan de travail avant le frigo. Récipient peu profond = refroidissement plus rapide.

02



### Le réflexe étiquetage

Masking tape + date sur chaque boîte. Sans date, on finit par jeter par peur.

03



### La zone « Mange-moi vite »

Une étagère à hauteur d'yeux pour les restes proches de la date. Hors de vue = oublié.

04



### Recongélation interdite

Un aliment décongelé se consomme. Exception : du cru au cuit (steak haché → sauce bolo → ok pour le plat cuit).

05



### Premier entré, premier sorti

Nouveaux aliments au fond, anciens devant. Ce seul réflexe divise le gaspillage.