

ALERTE


- ▶ Des champs aux cuisines des consommateurs, les poubelles débordent d'aliments comestibles. À chacun de modifier ses habitudes pour mettre fin à cette véritable absurdité.

ALIMENTATION

Halte au gaspillage!

FABIENNE MALEYSSON

Cela ne vous aura pas échappé, la lutte contre le gaspillage alimentaire est à la mode. De la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) qui, dans un rapport de 2013, a estimé qu'un tiers de la nourriture produite dans le monde était indûment jeté, à la Commission européenne, qui souhaite réduire de moitié le gaspillage dans l'Union d'ici à 2020 en passant par Guillaume Garot, ex-ministre de l'Agroalimentaire, qui en a fait le thème central de son action, les pouvoirs publics se passionnent pour cette cause. Un intérêt soudain pour un problème qui, pourtant, ne date pas d'hier. Qu'importe, l'essentiel c'est qu'on s'y attelle. Si l'ampleur du phénomène est difficile à cerner précisément (selon les sources, les modes de calcul et



les déchets pris en compte, les chiffres vont de 20 à 280 kg gaspillés par personne et par an!), ses conséquences sont multiples. Humanitaires d'abord, car le gaspillage accroît la demande et renchérit le cours des matières premières, dans un monde où la dénutrition cause 10% des décès d'enfants. Environnementales ensuite: il est absurde de produire, transformer, transporter des denrées alimentaires pour envoyer dans l'atmosphère les fumées dues à leur incinération! Conséquences en termes de pouvoir d'achat, enfin. Selon une étude britannique (sans équivalent en France), chaque foyer gâche 500 € par an en jetant de la nourriture.

Les producteurs se mobilisent

Mais les consommateurs ne sont pas seuls en cause. Dès le stade de la production, la chasse à l'imperfection fait des ravages. «En 2008, la plupart des normes européennes sur le calibrage des fruits et légumes ont été abrogées. Mais pour nous, ça n'a rien changé», déplore Angélique Delahaye, maraîchère et ex-présidente de la Fédération nationale des producteurs de légumes. Car toutes les grandes enseignes ont mis en place des cahiers des charges privés encore plus contraignants. Les distributeurs assurent que si les végétaux présentent le moindre défaut, ils ne se vendent pas. Résultat: «Quand on a une salade un peu petite, des légumes avec une tache ou deux, on ne prend pas de risques», admet Angélique Delahaye. On n'a pas envie de payer les colis, la main-d'œuvre et le transport pour se voir refuser les livraisons! Souvent, les produits sont broyés et retournent à la terre, ça fait office d'engrais vert. En revanche, pas question de les donner aux cochons comme autrefois! Les normes

DLC ET DLUO À ne pas confondre

LES DLC, OU DATES LIMITES DE CONSOMMATION

Précédées de la mention «à consommer avant le...» ou «à consommer jusqu'au...», elles concernent les produits périssables. Théoriquement, manger un produit au-delà de ces dates peut faire courir un risque pour la santé. En pratique, pour certains produits, des dépassements plus ou moins longs semblent envisageables.

LES DLUO, OU DATES LIMITES D'UTILISATION OPTIMALE

Elles sont précédées de la mention «à consommer de préférence avant...». Elles concernent les produits qui ne s'altèrent pas, du point de vue microbiologique, avec le temps. Si vous les dépassez, les qualités organoleptiques peuvent ne pas être optimales (vos biscuits seront peut-être un peu mous, votre chocolat légèrement blanchi, etc.). Mais vous ne courrez aucun risque pour votre santé.



G. ROULET/NEA

Les promotions sur les produits proches de leur date limite se multiplient

Des initiatives antigaspi voient le jour un peu partout, comme sur ce stand, à Paris, lors d'une opération consistant à préparer de la soupe avec des légumes invendus.



G. ROULET/NEA

encadrant l'alimentation animale sont trop drastiques.» Pour des raisons de santé publique ou pour ne pas entraver le business de l'alimentation animale? Notre interlocutrice ne tranche pas, préférant évoquer l'association qu'elle a créée en 2012 avec Jean-Michel Lermétayer, ancien président de la FNSEA (Fédération nationale des syndicats d'exploitants agricoles), décédé depuis, Solaal (Solidarité des producteurs agricoles et des filières alimentaires) poursuit un double objectif: recenser le potentiel de dons et créer un réseau entre producteurs et associations caritatives. Priorité, le lait et les fruits et légumes. Problème: ces produits périssables doivent être distribués vite et les bénévoles ne sont pas toujours disponibles au pied levé. Ce dont se plaignent ceux qui sont obligés de jeter leur production, dans tous les secteurs. Exemple dans cette boulangerie parisienne: «Ça nous fait mal au cœur de jeter le pain et les gâteaux mais aucune association ne fait de tournées.» Malgré tout, Solaal compte aller au bout de sa démarche et entamer une deuxième phase avec les déchets issus des produits refusés sur les plateformes de tri des centrales d'achats.

Les distributeurs aussi

Du côté de la grande distribution, grosse pourvoyeuse de produits gaspillés du fait du choix pléthorique qu'elle offre, ça bouge aussi. Chez Auchan, on explique que dans 70% des cas, les produits jetés le sont parce qu'ils ont atteint leur date limite, dans 15% à cause des manipulations des clients qui, par exemple, abîment les fruits ou reposent dans le rayon ambiant un produit frais, le reste étant dû à la casse lors des manipulations du personnel. Les

ALERTE ALIMENTATION

promotions du type «deux pour le prix d'un» étant accusées d'inciter au gaspillage, l'enseigne propose sur certains produits: «Achetez-en un maintenant, obtenez le même gratuit la semaine prochaine.» De plus, elle compte autoriser les caissières à faire une ristourne sur une boîte d'œufs dont l'un est cassé ou un pack de yaourts dont l'un est ouvert, au lieu de tout jeter. Chez Carrefour, on est en train de passer en revue tous les produits à marque de distributeur pour voir s'il est possible d'allonger leur DLC ou leur DLUO (voir encadré p. 16). C'est chose faite avec les yaourts, dont la date a été repoussée de 7 à 11 jours. Par ailleurs, des promotions systématiques sont faites sur les produits approchant de leur date limite, identifiés par un sticker «DLC courte, moins X%». Quand ils ne se vendent pas, ils sont donnés aux banques alimentaires. Si

toutes les enseignes pratiquent ce don, Carrefour représente à lui seul plus d'un tiers des denrées collectées. Ce qui ne peut être donné est méthanisé et le carburant est utilisé par les camions livrant les hypermarchés de l'enseigne⁽¹⁾. Signalons enfin une idée originale, le site <https://zero-gachis.com>, en cours de lancement en Bretagne mais qui espère vite essaimer. Les grandes surfaces partenaires y indiquent leurs produits proches de la DLC et sur lesquelles elles accordent des ristournes dépassant quasiment toujours 50%.

La prise de conscience progresse

Dans d'autres secteurs aussi, les initiatives se multiplient. Des bénévoles installent sur les marchés des «tentes des glanciers», où sont distribués les produits que les maraîchers s'approprient à jeter. Des restaurants s'unissent pour organiser collecte et valorisation de leurs biodéchets, d'autres autorisent la pratique du *doggy bag*, ou encore instaurent le paiement au poids dans les self-services. La restauration collective, scolaire notamment, s'implique également (nous y reviendrons à la rentrée). Mais les consommateurs eux aussi doivent faire la chasse au gaspi. Selon des mesures opérées par le bureau d'études Verdicité pour le compte de France Nature Environnement sur 17 communes, les produits alimentaires jetés sont pour un quart des fruits et légumes, et pour la même quantité des restes de repas. Suivent, pour un cinquième, les produits partiellement consommés (emballages ouverts), puis le pain et les produits intacts, non ouverts. Une multitude de sites Web et de livres traitent de l'art d'accommoder les restes. Quant aux autres postes de gaspillage, nos conseils dans les pages suivantes vous aideront à les maîtriser. ♦

(1) Toutes les enseignes ont mis en place des filières de valorisation des biodéchets (méthanisation, compostage): la loi les y oblige, avec des seuils de production de déchets abaissés chaque année.

Dates limites de consommation

Au bon vouloir des fabricants

Sauf cas particuliers, la fixation des dates limites de consommation (DLC) n'obéit pas qu'à des objectifs de santé publique.

Si il fallait une preuve de la pertinence toute relative des dates limites apposées sur les produits, on la trouverait dans cette liste que nous nous sommes procurée. Datant de 2012, elle énumère 240 produits avec leurs DLC ou DLUO (voir p. 16) respectives selon qu'ils étaient vendus en métropole ou dans les Dom Tom⁽¹⁾. À titre d'exemple, la marque Charles et Alice accordait aux consommateurs ultramarins deux mois de plus pour manger ses desserts de fruits; Lactalis 40 à 110 jours de plus pour ses fromages; Entremont 140 jours pour son emmental râpé; Elle et Vire 330 jours pour ses beurres... Aucun de ces industriels ne nous a fourni d'explication convaincante. À notre connaissance, les Dom Tom n'ont pas été le théâtre de toxi-infections alimentaires collectives récurrentes. Les dates les plus éloignées ne présentaient donc pas de danger pour la santé. Les industriels auraient-ils tendance à fixer des durées de vie exagérément courtes pour leurs produits? On est tenté de le penser. Sauf cas particuliers (lait cru ou lait frais par exemple), aucun texte n'impose un délai précis entre fabrication et DLC ou DLUO. C'est le fabricant qui décide, sachant

qu'il est responsable de la salubrité de son produit pendant toute sa durée de vie.

Parfois du marketing

Comment fait-il pour fixer une DLC? «Le plus souvent, il a déjà une durée de vie en tête au départ», explique Isabelle Berthonneau, responsable microbiologie à l'Institut scientifique d'hygiène et d'analyse, qui travaille pour les entreprises. On analyse plusieurs échantillons tout juste fabriqués pour s'assurer que le produit est frais et sain, et, ensuite, on procède au test de vieillissement. Par exemple, les échantillons d'un produit supposé être conservé à moins de 4 °C vont être maintenus pendant un tiers de la durée de vie souhaitée à 3 °C, mais les deux tiers suivants à 8 °C, pour simuler une conservation pas optimale dans un réfrigérateur mal réglé. À l'issue de cette période, des analyses permettent de confirmer la salubrité du produit. On prend même quelques jours de marge par sécurité. Mais, souvent, le produit pourrait tenir le coup bien plus longtemps. Plusieurs raisons décident les industriels à apposer des dates courtes. D'abord, il faut préserver l'image du produit «frais», qualificatif apparemment si apprécié des consommateurs qu'on parle même de

l'«ultrafrais» sans qu'aucune raison technique n'explique ce changement sémantique. L'avis du Conseil national de la consommation qui, en 1990, a conditionné l'emploi du terme «frais» à une fabrication datant de moins de 30 jours n'a rien arrangé. Autre tendance, celle d'enfiler ceinture et bretelles pour éviter tout problème susceptible de nuire à la réputation de l'entreprise. L'intoxication collective via des rillettes contaminées à la listeria en 1999 a conduit tous les fabricants à réduire la DLC de 45 à 29 jours après fabrication. Pas sûr que la sécurité sanitaire y ait gagné. Mieux vaut se donner les moyens de maîtriser parfaitement l'hygiène des procédés que de changer les DLC! Enfin, il y a l'influence des services marketing: «Ils veulent que ça tourne pour animer le rayon, pouvoir mettre en place des promotions, décider d'une modification de packaging et qu'elle se voie en même temps dans tous les circuits de distribution», décrypte Hubert Bazin, consultant en sécurité alimentaire.

Bien conserver: l'essentiel

On le voit, les mises en garde sur la nécessité absolue de respecter les DLC sont rarement

fondées. Dans le cas particulier des yaourts, on pourrait remplacer la DLC par une DLUO sans crainte pour la sécurité des consommateurs. «Les vrais yaourts [ceux qui portent cette dénomination, ndlr] contiennent des milliards de bactéries lactiques vivantes par gramme, aucun microbe pathogène ne peut se développer dans ces conditions», précise Hubert Bazin. Ils font partie des produits qui pourraient être soumis à une DLUO très longue tout comme, par exemple, les produits laitiers UHT ou les conserves. À l'inverse, les dates limites ne signifient plus rien si le consommateur conserve les produits en dépit du bon sens. «Si vous sortez les merguez pour le barbecue et que vous les laissez 4 heures à 35 °C, elles sont impropres à la consommation. Mais ça, les industriels ne peuvent pas en tenir compte pour fixer leurs DLC!», poursuit Hubert Bazin. La priorité, c'est de conserver correctement les produits. À cette condition, certains dépassements des dates limites semblent possibles pour des produits stables (voir ci-contre et p. 21 nos conseils pratiques). ♦

(1) La loi du 3 juin 2013 interdit désormais d'apposer des DLC différentes entre métropole et Dom Tom.

GARO/PHANIE



Toutes les DLUO peuvent être dépassées sans aucun risque.

ANALYSE
LABOL'ÉTAT DE 10 PRODUITS
APRÈS LA DLC ET DE
6 AUTRES APRÈS OUVERTURE

Analysés plus ou moins longtemps après leur date limite de consommation, ou après ouverture, les échantillons des produits que nous avons testés ne présentent pas de danger pour la santé.



KOC-THH-PHILIPPE/IMAGES

elon les estimations, les Français jettent entre 4 et 7 kg d'aliments non emballés par personne et par an. *a priori*, il s'agit surtout de produits ayant dépassé leur date limite de consommation (DLC) ou d'utilisation optimale (DLUO). Mais comment évoluent ces produits après ces dates limites? Ont-ils systématiquement à mettre à la poubelle?

La DLC est dépassée

Pour le savoir, nous avons analysé dix denrées ayant dépassé leur DLC. Les résultats sont clairs: dans aucun des dix cas nous n'avons relevé de problème de sécurité sanitaire. La qualité microbiologique peut être qualifiée de «très bonne» pour sept produits sur dix et de «bonne» pour la mâche

pendant toute la durée de l'expérience. Ce n'est pas très étonnant pour les yaourts ou des produits pasteurisés (crème fraîche) ou sous atmosphère protectrice (mousse de foie), d'avantage pour le saumon, connu pour être sensible. Seuls deux produits, le jambon et le poulet, ne sont pas impeccables à l'issue de la période d'analyse mais ils ne l'étaient pas non plus à la DLC. Pour le jambon, la qualité microbiologique une semaine après la DLC est vraiment moyenne mais ici sans risque pour la santé. Les propriétés gustatives sont préservées. Les filets de poulet étaient déjà altérés microbiologiquement à la DLC, ce qui témoigne *a priori* d'un non-respect des bonnes

pratiques d'hygiène à la fabrication ou de conservation à la distribution. Après un jour, l'altération microbienne est encore plus marquée. Le produit finit par être imangeable. Ces conclusions ne se veulent pas, bien sûr, des conseils de conservation à suivre à la lettre, car cet essai ne reflète pas tous les cas de figure: du jambon parfaitement sain à DLC serait peut-être resté satisfaisant plus longtemps. À l'inverse, un saumon ou des lardons auraient pu être altérés dès leur DLC.

Les produits ont été ouverts

Quant aux produits testés après ouverture, ils restent pour cinq d'entre eux d'une très bonne qualité microbiologique (seulement

«bonne» pour la crème après une semaine), bien au-delà des délais indiqués sur les emballages, qui conseillent de consommer respectivement 3 jours après ouverture pour la crème, 5 pour le jus d'orange et 6 pour l'emmental («rapidement» pour le lait et le surimi). Le coulis de tomate est d'une qualité seulement «moyenne» mais c'est le cas même au moment de l'ouverture bien qu'il soit UHT. Sans doute une contamination à l'ouverture, car nous avons demandé à notre laboratoire de ne prendre aucune précaution particulière d'asepsie, afin de reproduire des conditions normales d'utilisation. F. M., rédacteur technique
Claire Garnier

ÉTAT DES PRODUITS APRÈS LA DLC	DLC	1 ^{re} semaine après DLC							2 ^e semaine après DLC							3 ^e semaine après DLC							
		DLC +1j	DLC +2j	DLC +3j	DLC +4j	DLC +5j	DLC +6j	DLC +7j	DLC +8j	DLC +9j	DLC +10j	DLC +11j	DLC +12j	DLC +13j	DLC +14j	DLC +15j	DLC +16j	DLC +17j	DLC +18j	DLC +19j	DLC +20j	DLC +21j	
Yaourt nature	●																						
Yaourt aux fruits	●																						
Crème dessert chocolat	●																						
Crème fraîche épaisse entière	●																						
Jambon fumé	●																						
Mousse de foie	●																						
Jambon cuit supérieur	●																						
Lardons nature	●																						
Filets de blanc de poulet	●																						
Mâche (prête à consommer)	●																						

ÉTAT DES PRODUITS APRÈS OUVERTURE	Ouverture (TO)	1 ^{re} semaine après ouverture							2 ^e semaine après ouverture						
		TO +1j	TO +2j	TO +3j	TO +4j	TO +5j	TO +6j	TO +7j	TO +8j	TO +9j	TO +10j	TO +11j	TO +12j	TO +13j	TO +14j
Emmental râpé	●														
Surimi	●														
Crème liquide entière UHT	●														
Jus d'orange arborant	●														
Coulis de tomate UHT	●														
Lait demi-écrémé UHT	●														

● Produit très altéré microbiologiquement (pas de risque sanitaire, mais «imangeable»).

● Produit altéré microbiologiquement (consommable).

● Qualité microbiologique moyenne (consommable).

● Bonne qualité microbiologique.

● Très bonne qualité microbiologique.

● Date de mise en analyse.
TO: temps zéro.

LIRE LE TABLEAU

ÉTAT DES PRODUITS APRÈS LA DLC. Les produits ont été analysés le jour de leur DLC, puis à trois dates ultérieures. Selon ce que l'on sait des risques microbiologiques

ou de l'évolution organoleptique *a priori* liés à telle ou telle famille, nous avons fixé ces dates de 4 jours pour la mâche (qui se flétrit vite) à 21 jours après DLC pour les yaourts. À chaque fois, il s'agissait

de produits du même lot mais d'échantillons distincts puisqu'il ne fallait pas que l'emballage soit ouvert avant analyse.

ÉTAT DES PRODUITS APRÈS OUVERTURE. Les produits ont été analysés

peu après l'achat et après ouverture, soit bien avant leur DLC ou DLUO, puis à trois dates ultérieures. Entre-temps, ils ont été conservés à 4 °C dans leur emballage refermé.

GERMES RECHERCHÉS. Ils ont été définis produit par produit, en tenant compte des spécifications de la Fédération des entreprises du commerce et de la distribution et en ajoutant certains germes

pouvant témoigner d'une éventuelle évolution microbienne. Par ailleurs, nous nous sommes assurés à chaque fois qu'il n'y avait pas d'évolution trop marquée des qualités organoleptiques.

TEST
LABOCOMMENT NOUS
AVONS PROCÉDÉ

Nous avons testé trois sacs, Vegetabags, Sacasalades et les sacs à légumes d'Albal, en y conservant de la mâche, de la laitue, des carottes et des courgettes. La mâche et la laitue ont été préalablement triées, lavées et essorées. Des témoins ont été conservés dans un sac plastique du type de ceux mis à disposition dans les rayons fruits et légumes. Les carottes et les courgettes ont été simplement essuyées. Des témoins ont été conservés tels quels (sans emballage) mais aussi dans un sac papier et dans un sac plastique semblable à ceux des salades. Le tout a été mis au réfrigérateur entre 6 et 8 °C. Par ailleurs, les Vegetabags se disent également adaptés aux fruits, nous y avons entreposé des pommes et des bananes, d'autres étant restées à l'air libre, le tout à température ambiante.

F. M., rédacteur technique
Claire Garnier

Sacs de conservation: tous ne se valent pas

Plusieurs marques proposent des sacs qui promettent de conserver les fruits et légumes plus longtemps. Essai d'usage sur trois modèles.

VEGETABAGS

de 6,90 (Carrefour) à 14,90 € (Internet) pour 10 sacs + liens

COMMENT ÇA MARCHE ? D'après le fabricant, ces sacs sont composés de minéraux capables d'absorber et d'éliminer l'éthylène, gaz dégagé par les fruits et les légumes, et responsable de leur processus de maturation.

RÉSULTATS Notre expérience montre que ces sacs sont efficaces. Après 7 jours, la mâche qui y est conservée est encore tonique et verte alors que celle du sac plastique est ramollie,

jaunie et tachée. Même constat pour les feuilles de laitue bien que la différence soit moins marquée avec les feuilles conservées dans le sac plastique. Les carottes se conservent bien mieux que sans emballage et aussi bien que dans un sac plastique. Les courgettes sont beaucoup plus fermes que sans emballage ou dans les sacs standards après deux semaines. La banane est elle aussi

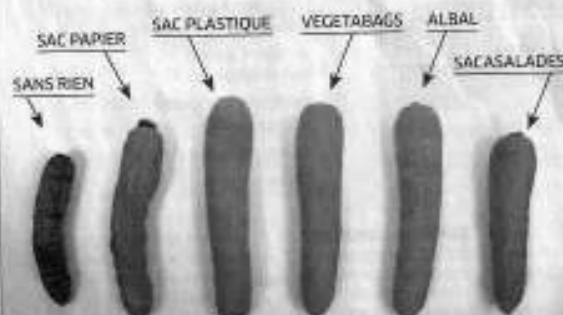
restée jaune et ferme, alors que celle restée à l'air est noire et gâtée. Après deux mois, les pommes sont toujours lisses et fermes, alors qu'à l'air libre elles se sont ridées et ramollies. De l'avis de quelques utilisateurs consultés, les sacs sont également efficaces pour la conservation de légumes coupés (demi-courgette, demi-poivron). Toutefois, bien que réutilisables

après lavage, ils semblent alors moins efficaces. Ces performances remarquables amènent à s'interroger sur le mécanisme en jeu. N'est-ce pas trop beau pour être sain ? Le fabricant nous a fourni un certificat attestant de la non-migration de quelque composé que ce soit dans les fruits et légumes

APRÈS 7 JOURS À L'AIR AMBIANT



APRÈS 30 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR



SACASALADES

COMMENT ÇA MARCHE ? D'après le fabricant, « la combinaison de l'enveloppe extérieure, en toile enduite, et de la doublure en coton à beurre permet à la fois de laisser respirer les aliments et de maintenir un taux d'humidité nécessaire à leur conservation au réfrigérateur ».

RÉSULTATS Ils se révèlent décevants. Dès le

troisième jour, la mâche est molle, sans croquant; après une semaine, elle est bonne à mettre à la poubelle. Constat similaire pour les feuilles de laitue. Pour les carottes et les courgettes, le Sacasalades fait mieux que la conservation sans emballage ou dans le sac papier au bout d'une semaine, mais après un mois, elles sont plus

25 € le sac (avec lien)

molles et déshydratées que celles gardées dans le sac plastique.

OÙ LES TROUVER ? Sur www.sacasalades.com et dans quelques boutiques listées sur le site.

BON À SAVOIR Il faut humidifier de temps en temps la doublure en coton. Problème: cette consigne est imprécise (humidifier jusqu'à quel point ?) et contraignante.

SACS À LÉGUMES ALBAL

2,95 € /paquet de 7 sacs zippés

COMMENT ÇA MARCHE Selon le fabricant, des micro-aérations dans les parois des sacs permettraient de réguler l'humidité à l'intérieur.

RÉSULTATS Plutôt satisfaisants. Après 5 jours de conservation,

la mâche (tout comme les feuilles de laitue) est encore verte et croquante. Au 7^e jour, les feuilles sont en revanche fatiguées. L'essai est concluant pour les carottes après un mois de conservation. Les courgettes sont, elles,

restées bien fermes une quinzaine de jours. Globalement, les résultats sont plus probants qu'avec Sacasalades mais moins qu'avec Vegetabags.

OÙ LES TROUVER ? En grandes surfaces.

CONSEILS
PRATIQUES

Comment éviter de gaspiller

Bien gérer les dates limites

► Le mieux est, bien sûr, d'éviter de dépasser les dates limites indiquées. Si c'est tout de même le cas, pour une DLUO (voir encadré, p. 16), cela n'a aucune importance, votre palais vous guidera. Une DLC (voir même encadré) doit être respectée s'il s'agit d'un produit très fragile microbiologiquement comme une denrée animale (steak haché, tartare de saumon par exemple).
► Les produits pasteurisés et non ouverts (crème fraîche, desserts lactés, surimi...), ainsi que les yaourts semblent pouvoir être mangés plusieurs jours après DLC. Enfin, une cuisson poussée tue la

plupart des bactéries: pour des lardons qu'on ferait bien griller, une pâte à tarte, des œufs qu'on utiliserait dans un gâteau, quelques jours de retard semblent envisageables.
► À noter que les œufs sont soumis à une DLUO, pas à une DLC: s'ils sont sains au départ, ils le resteront pourvu qu'ils demeurent à température constante, quelle qu'elle soit. Seules des variations de température répétées peuvent abîmer la cuticule qui protège la coquille et laisser pénétrer les bactéries. S'il faut les conserver au frigo, c'est parce que la température y est stable, pas parce qu'elle est froide. ♦

Ne pas jeter le pain

► Une baguette tradition est plus chère qu'une baguette standard mais elle se conserve en général bien mieux. Les exigences réglementaires (pas d'additifs, pas de congélation) couplées aux efforts de la plupart des boulangers (moins de pétrissage, fermentation longue) expliquent que, dans la plupart des cas, vous pourrez encore la consommer le lendemain. Du coup, paradoxalement, elle est plus économique.
► Les pains de forme plus ramassée se gardent aussi du jour au lendemain, pour des raisons différentes: leur surface d'échange avec l'extérieur est proportionnellement

peu importante, ils laisseront moins s'échapper l'humidité.
► Enfin, le levain contribue à la bonne conservation du pain.
► Vous en avez vraiment trop? Congelez-le. Une demi-baguette enfournée à froid ne nécessite que le temps d'un préchauffage à 180 °C pour être à nouveau consommable. Idem pour un pain vraiment trop sec. Pendant l'heure qui suit, il sera presque comme frais. Enfin, les idées de réemploi ne manquent pas: le griller pour des tartines, le casser en croûtons, le réduire en chapelure, confectionner un pain perdu, le donner aux animaux si on est à la campagne... ♦

Savoir conserver les fruits et légumes

► Ils se garderont plus longtemps s'ils ne sont pas lavés mais soigneusement séchés, si besoin, avant entreposage. À quelques exceptions près (carottes, oignons, courges entières, pommes, agrumes), ils se conservent tout au plus une semaine. D'où l'intérêt du marché hebdomadaire!
► Certains s'entreposent uniquement au réfrigérateur (champignons, courgettes, haricots, navets, poivrons, radis, salade), les autres y resteront intacts plus longtemps qu'à l'air libre. Attention, les tomates ne doivent pas y être mises, pas plus que les bananes, car cela inhibe leur maturation, elles perdent leurs arômes et deviennent farineuses. Pêches et nectarines peuvent y devenir cotonneuses, mieux vaut les acheter en petite quantité et les garder à température ambiante. Beaucoup de fruits et légumes peuvent être laissés hors du frigo s'ils ne sont pas assez mûrs mais doivent y être mis dès qu'ils le sont. Ne les y placez pas trop tôt, cela empêcherait leur maturation de façon définitive.
► Attention aux fruits et légumes gros producteurs d'éthylène, qui peuvent accélérer le mûrissement des autres et ne doivent pas être entreposés à proximité. C'est le cas en particulier des bananes, mais aussi des melons, tomates et avocats. Un sac en plastique est préférable à un sachet en papier, car celui-ci laisse

s'échapper l'humidité et le fruit ou le légume risque de se dessécher. Cependant, il faut éviter le confinement, synonyme de condensation et de pourrissement: enfermez un peu d'air avant de fermer le sac ou laissez-le légèrement ouvert. Sinon, laissez les produits en vrac dans le bac à légumes: il est relativement confiné, cela permet de ralentir le dessèchement. À noter que Tupperware commercialise des boîtes bien conçues, avec un fond ondulé, pour éviter que le produit stagne dans l'humidité, et un clapet qui permet de moduler l'arrivée d'air



Le bac à légumes du frigo ralentit le dessèchement.

selon les besoins de chaque fruit ou légume (boîte VentilOfrais, de 12,10 à 29,90 € selon les formats, vente en réunion).
► L'Aprifel (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais) publie un guide sur la durée et les modalités de conservation produit par produit. Il est consultable sur son site www.aprifel.com. ♦

vegetabags

La qualité et la fraîcheur garanties dans les légumes.



conservés dans ses sacs. Rassurant. **TESTÉ/OUVERT** De 6,90 à 7,90 € le paquet de 10 sacs. Dans les hypermarchés et les magasins de bricolage. D'autres enseignes pourraient proposer ce produit. Disponibles également sur le site www.vegetabags.com. Le paquet de 10 sacs coûte 14,90 €, frais de port de 5 € offerts à partir de 20 € de sacs achetés.



Autant que l'intérêt d'un tel sac est de ne pas pouvoir oublier quelques légumes au réfrigérateur.



PHOTOS: L. HIN / POUR QU