Entretenir son frigo

Autor(en): **Chassot, Janine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-827787

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Catherine et Christian Sauterel

crème de ciboulette, puis comme plat principal des suprêmes de cailles poêlés sur une escalope de foie gras, assortis de fromages et de gourmandises. Le menu ne coûte que 62 francs (54 francs avec une seule entrée). Pour les appétits plus modestes, la carte est riche: des filets de perche, des mignons de porc au lard, sauce genépi, ou un émincé de foie de veau à la diable, pour ne citer que quelques plats. Pour les desserts, le chef privilégie aussi les produits de saison en confectionnant par exemple une crêpe aux fraises et rhubarbe. Légumes délicatement cuits, sauces fines et goûteuses, ces assiettes plantureuses sont autant d'agréables surprises dans ce cadre rustique. Côté café, on peut manger le plat du jour, pour 14 francs, accompagné d'un potage et d'une salade.

A leur table, des habitués tapent le carton, tandis que le petit Valentin passe avec son tracteur en plastique, imitant cette fois les paysans qu'il voit passer devant le café de ses parents.

Maud Ledoux

Café de la Couronne

1625 Sâles
(entre Bulle et Vaulruz)
Tél. 026/917 81 12

Fermé le lundi
Vacances fin juillet et début août

Entretenir son frigo

Plusieurs enquêtes sur les frigos des personnes âgées ont révélé des lacunes souvent graves dans l'utilisation et l'entretien de cet appareil indispensable. Dates dépassées, produits inconsommables et appareils débranchés, le bouton de réglage ayant été déplacé par mégarde.

Le passage au frigo des aliments n'est qu'une étape dans la chaîne de précautions à prendre dès l'achat, pendant le transport et lors de la préparation en cuisine.

Les différentes zones de froid varient d'un appareil à l'autre. En général, la température de nos frigos est trop élevée. Au-dessus de 6 à 7°, les germes prolifèrent. Selon les zones, la température correcte est de 0-1° à 5-6°. En déplaçant un thermomètre spécial (pas cher), vous saurez où est la zone froide. Régler le bouton en fonction de la saison et de la température ambiante. On doit surtout éviter d'ouvrir la porte constamment.

Au retour des courses, il faut les déballer immédiatement. Vu les nombreuses manipulations, les emballages ne sont souvent plus propres. Il est indispensable de les remplacer: boîtes, sachets, ou films plastiques. Viande, volailles, poisson doivent respirer, légumes et fruits aussi. Mettre les fruits dans un plat, recouverts d'un film perforés, les légumes dans le bac-tiroir. Faut-il rappeler que les sachets doivent être neufs, qu'il ne faut pas les réutiliser et qu'il doit s'agir de plastique à usage alimentaire.

Le froid ne tue pas les bactéries. Il ralentit sa prolifération. Des aliments sales, pas frais, altérés risquent d'en contaminer d'autres. N'oublions pas les règles importantes, compte tenu du fait que la préparation préalable a été hygiéniquement faite...

- Séparer les aliments crus (surtout la volaille et les œufs) des aliments cuits ou de ceux à manger crus (herbes, salade).
- Toujours couvrir les aliments.
- Refroidir rapidement les mets encore chauds, en trempant le récipient dans l'eau froide, par exemple, avant de les ranger.
- Ne pas faire attendre les «restes». Ne pas les réchauffer plus d'une fois, ne pas les garder plus de vingt-quatre heures.
- L'air doit pouvoir circuler dans les rayonnages du frigo.

Il est indispensable de bien entretenir son frigo. Mêmes invisibles, les bactéries et les moisissures sont à l'œuvre. Une cuillère à soupe de bicarbonate dans un litre d'eau bouillante permet de nettoyer l'intérieur du frigo. Pour tous ces travaux, ne jamais utiliser de linges, mais du papier ménage pour laver et sécher. Eponges, torchons et essuie-mains sont des nids à bactéries.

Toutes ces règles peuvent paraître ennuyeuses, mais c'est une habitude vite acquise. Et qui sait si vos petits maux d'estomac ne disparaîtront pas!

N'hésitez pas à nous adresser vos questions!

Janine Chassot/FRC

