



# On met quoi dans nos assiettes ?



Livret de recettes et astuces  
bonnes pour le climat



**débats** ”  
POUR LE CLIMAT

Du 1<sup>er</sup> juin au 1<sup>er</sup> décembre

6 mois pour échanger sur ce qui est bon  
(ou pas) pour nos assiettes et la planète !

# Débats pour le climat : on met quoi dans nos assiettes ?

**À partir du 1<sup>er</sup> juin et jusqu'à la fin de l'année, Grenoble Alpes Métropole invite à la table des "Débats" habitants, agriculteurs, industriels, restaurateurs...  
En résumé : tous ceux qui mangent, qui aiment ça, et aussi tous ceux qui font "à manger" pour les autres.**

L'ambition de ces six mois de **Débats pour le climat** : mettre "les pieds dans le plat" et réfléchir ensemble à ce que nous mangeons ! Autrement dit, provoquer de l'échange, se laisser surprendre et questionner un peu nos idées reçues et nos vieux réflexes en matière d'alimentation. Il faut dire que l'enjeu est de taille : saviez-vous qu'en France, 22% des émissions de gaz à effet de serre proviennent directement ou indirectement de nos assiettes ?

Ces **Débats pour le climat**, c'est donc une invitation à imaginer comment nous pourrions changer ensemble, pour adopter petit à petit une alimentation plus neutre en carbone. C'est aussi un programme gourmand, joyeux et surprenant, autour de trois thématiques accessibles à tous :

**Manger "moins mais mieux" de viande**  
**Cultiver et consommer plus de bio et de produits locaux**  
**Réduire le gaspillage alimentaire**

## **À l'origine des Débats : la Convention citoyenne métropolitaine pour le climat**

En 2022, la Convention citoyenne métropolitaine pour le climat réunissait pendant plusieurs mois 100 habitantes et habitants de la Métropole autour de l'enjeu climatique. Une expérience forte, qui a abouti à l'élaboration de plus de 200 propositions pour réduire les émissions de gaz à effets de serre sur le territoire. Certaines ont déjà été mises en œuvre avec succès, d'autres le seront bientôt. Souhaités par les participants de la convention comme par les élus métropolitains, ces Débats pour le climat sont un prolongement de cette formidable expérience et la traduction d'une volonté forte : celle d'élargir le cercle !

## **C'est quoi concrètement les débats pour le climat ?**

- 1 Un réseau d'ambassadeurs des débats pour le climat** pour me former pendant plusieurs mois sur la cuisine, les bonnes pratiques alimentaires, les vertus et origines des produits... puis transmettre autour de moi ce que j'ai appris.
- 2 Des rencontres avec les professionnels de l'alimentation** pour écouter les restaurateurs, commerçants, producteurs, distributeurs, apprendre de nouvelles choses et avancer ensemble dans le bon sens.
- 3 La possibilité de partager des idées et des propositions** pour une alimentation plus neutre en carbone, sur la plateforme participative. Bon à savoir : après évaluation, les meilleures idées seront mises en œuvre sur le territoire par la Métropole.
- 4 Des temps forts !** En juin, octobre et novembre, 3 "savoureux événements" ouverts à tous, pour expérimenter, faire des découvertes culinaires et se réunir dans la convivialité : le pique-nique des débats, le mois de l'alimentation et la Foire de Grenoble.

Avec ce livret de recettes bonnes pour le climat, la Métropole donne des solutions pour concilier alimentation, santé et climat tout en se faisant plaisir !  
Plus d'idées de recettes sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

# Sommaire

<b>10 recettes bonnes pour le climat</b> .....	<b>3</b>
Salade de fèves à la menthe .....	4
Pain de carotte à l'orientale .....	5
Wraps de falafels aux lentilles corail .....	6
Tarte tatin de légumes d'été .....	7
Galettes au sarrasin œuf-ratatouille et salade .....	8
Potiron mariné aux pignons et raisins secs .....	9
Lasagnes betteraves chèvre épinards .....	10
Chili de légumes .....	11
Galettes de quinoa aux poireaux .....	12
Hachis Parmentier végétarien .....	13
<b>Fruits et légumes de saison</b> .....	<b>14</b>
<b>Astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire</b> .....	<b>16</b>

## 10 recettes bonnes pour le climat

Retrouvez plus d'idées de recettes  
bonnes pour le climat sur [mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr)



## Salade de fèves à la menthe

Recette de printemps

4

### Pour 6 personnes

Difficulté : très facile  
Budget : coût moyen  
Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 4 min

### Ingrédients

600 g de fèves fraîches  
200 g de féta  
½ bouquet de menthe  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre, ail en poudre

- 1 Faire cuire les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant environ 4 minutes.
- 2 Égoutter les fèves et les refroidir sous l'eau froide. Les peler en les pinçant entre le pouce et l'index.
- 3 Faire une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et une pincée d'ail en poudre.
- 4 Ciseler la menthe et découper la féta en cubes.
- 5 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et servir.

### L'info en +

En course, prenons les produits pouvant être conservés à température ambiante en premier et terminons par le frais et les surgelés. Cela permet de respecter la chaîne du froid et d'assurer la bonne conservation des aliments jusqu'au retour à la maison.



## Pain de carotte à l'orientale

Recette de printemps

5

### Pour 2/3 parts

### Ingrédients

1 reste de carottes râpées  
1 fond de yaourt nature  
1 c. à soupe de raisins secs  
1 reste de feuilles de menthe fraîche  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
100 g de farine  
Eau  
Épices (curry ou cumin-coriandre)  
Sel

- 1 Faire revenir les carottes râpées dans une poêle avec une goutte d'huile d'olive et un peu d'eau, de façon à les attendrir.
- 2 Pendant ce temps, dans un robot ou à la main : mélanger 100 g de farine de blé avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'eau nécessaire pour obtenir la consistance d'une pâte brisée
- 3 (elle ne doit pas coller pour pouvoir être étalée).
- 4 Dans un bol, mélanger les carottes, quelques feuilles de menthe ciselées, les épices, le reste d'un pot de yaourt, les raisins secs.
- 5 Étaler la pâte, déposer la préparation en tas, fermer la pâte comme un chausson allongé.
- 6 Cuire au four pendant 35 minutes environ à 180°C.



## Wraps de falafels aux lentilles corail

Recette de printemps • plat complet

6

### Pour 4 personnes

Difficulté : facile

Budget : coût moyen

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

### Ingrédients

150 g de lentilles corail  
150 g de pois chiches (conservés)  
4 wraps au blé complet  
1 pot de yaourt à la grecque  
2 gousses d'ail  
1 oignon rouge  
4 poignées de roquette  
20 g de tomates séchées  
1 citron (pour le zeste)  
3 c. à soupe de persil  
1 c. à café de coriandre en poudre  
2 c. à café de cumin  
2 c. à soupe de farine  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180°.
- 2 Rincer à l'eau les lentilles corail et égouttez-les. Mettre les lentilles corail dans une casserole et ajouter trois volumes d'eau pour un volume de lentilles. Lorsque l'eau entre en ébullition, réduire le feu puis laisser cuire pendant une quinzaine de minutes.
- 3 Mixer ensemble les ingrédients des falafels : pois chiches, lentilles corail, farine de pois chiche, oignon émincé, ail haché, cumin, coriandre, persil haché et pincée de sel, jusqu'à obtenir une pâte qui commence à s'agglomérer. Former des boulettes de la taille d'une noix avec les mains.
- 4 Déposer les falafels sur la plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Enfourner pendant 20 minutes, et retourner à mi-cuisson.
- 5 Mélanger le yaourt avec l'ail haché, le zeste de citron, le cumin, l'huile d'olive et le persil haché. Saler et poivrer.
- 6 Tartiner les wraps de sauce au yaourt. Agrémenter de fines tranches d'oignons rouges, de tomates séchées et de roquette. Ajouter enfin les falafels. Plier et rouler.

### L'info en +

Bien manger et se faire plaisir c'est possible ! Avec ces wraps de falafels aux lentilles corail vous mangez plus de légumes secs, ils sont riches en fibres et c'est bon pour vous.



## Tarte tatin de légumes d'été

Recette d'été

7

### Pour 6 personnes

Difficulté : très facile

Budget : bon marché

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

### Ingrédients

1 courgette  
3 poivrons de couleurs différentes  
1 oignon  
2 tomates  
1 aubergine  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
50 g de parmesan environ  
1 pâte brisée

- 1 Laver tous les légumes, puis les émincer.
- 2 Les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen, pendant environ 20 minutes. Aux 3/4 de la cuisson, assaisonner et ajouter les herbes.
- 3 Préchauffer le four à 210 °C.
- 4 Garnir le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé, puis étaler les légumes par-dessus et tasser à l'aide d'une cuillère, de façon à ce que le dessus soit à peu près plat.
- 5 Saupoudrer de parmesan et poser la pâte brisée par-dessus. Rentrer les bords à l'intérieur du plat. Piquer et enfourner environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.
- 6 À la sortie du four, retourner la tarte sur un plat et servir chaud.

### L'info en +

La nature est bien faite et comble nos besoins nutritionnels aux moments clés de l'année. Les légumes d'hiver sont en général très riches en vitamines pour renforcer nos défenses immunitaires, alors que les légumes d'été sont gorgés d'eau pour nous hydrater.



## Galettes au sarrasin œuf-ratatouille et salade

Recette d'été • plat complet

### Pour 6 personnes

Difficulté : facile

Budget : coût moyen

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

### Ingrédients

5 œufs

65 g de farine de sarrasin

15 cl de lait demi-écrémé

1 salade

1 pot de ratatouille (surgelée)

1 c. à soupe de fromage blanc nature

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe d'huile de tournesol

1 c. à café de moutarde

1 c. à café de vinaigre de vin

- 1 Préparer la pâte : dans un saladier, mélanger la farine avec une pincée de sel.
- 2 Casser un œuf au milieu et délayer en versant le lait puis l'huile de tournesol.
- 3 Laisser reposer la pâte pendant 30 min.
- 4 Pendant ce temps, préparer la garniture : faire réchauffer la ratatouille pendant 5 min.
- 5 Faire cuire sans coloration les crêpes dans une poêle de 22 cm de diamètre huilée au pinceau en les retournant à mi-cuisson.
- 6 Déposer de la ratatouille puis verser 1 œuf préalablement cassé dans un bol. Quand le blanc devient opaque, replier les bords de la galette en laissant l'œuf apparent.
- 7 Servir aussitôt et accompagner d'une salade (préalablement lavée) dans un saladier.
- 8 Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec le fromage blanc et l'huile d'olive.
- 9 Mélanger et déguster sans attendre.



## Potiron mariné aux pignons et raisins secs

Recette d'automne

### Pour 4 personnes

Difficulté : facile

Budget : bon marché

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Temps de repos 24h

### Ingrédients

400 g de chair de potiron

6 oignons

75 g de raisins secs

75 g de pignons de pin

2 feuilles de laurier

3 clous de girofles

4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

Huile d'olive

Sel et poivre (en grains)

- 1 Couper la chair du potiron en tranches de 3 mm d'épaisseur. Les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Saler.
- 2 Peler et émincer les oignons. Mettre un filet d'huile d'olive à chauffer dans une petite casserole et faire revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 3 Ajouter dans la petite casserole le vinaigre, le laurier, les clous de girofle, et quelques grains de poivre. Saler et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- 4 Ajouter les raisins secs et les pignons de pin et prolonger la cuisson de 3 minutes.
- 5 Mélanger délicatement le potiron avec la marinade. Verser le tout dans un bocal en verre et couvrir d'huile d'olive.
- 6 Fermer hermétiquement le bocal et laisser reposer au moins 24 heures avant de déguster.

### L'info en +

Aujourd'hui, en France, 90 % des cours d'eau sont contaminés par les pesticides. Consomons des produits issus de l'agriculture biologique cultivés sans produits chimiques de synthèse afin de limiter cette pollution !



# Lasagnes betteraves chèvre épinards

Recette d'automne • plat complet

## Pour 6 personnes

Difficulté : facile  
Budget : coût moyen  
Temps de préparation : 25 min  
Temps de cuisson : 45 min

## Ingrédients

1 betterave  
550 g d'épinards (surgelés)  
1 bûche de chèvre  
70 cl de lait demi-écrémé  
12 feuilles de lasagnes sans pré-cuisson  
70 g de farine de blé complet  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de noix de muscade  
Sel, poivre

- 1 Préparation de la béchamel.
- 2 Dans une casserole sur feu moyen, verser les 2 cuillères à soupe d'huile, ajouter alors la farine en une fois, bien mélanger et délayer le lait au fur et à mesure, tout en fouettant bien.
- 3 Saler, poivrer et ajouter la muscade. Tailler la betterave en tranches et couper le chèvre en rondelles.
- 4 Dans un plat à gratin antiadhésif ou beurré, commencer par une couche de feuilles de lasagne, couvrir d'une couche d'épinards et de béchamel puis des rondelles de chèvre. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients (chèvre et épinards).
- 5 Couvrir alors d'une nouvelle couche de lasagne et déposer les tranches de betterave.
- 6 Terminer par une couche de lasagne nappée de béchamel. Enfourner 45 minutes à 180°C (thermostat 6).

### L'info en +

Bien manger et se faire plaisir c'est possible ! En choisissant des lasagnes au blé complet et en y intégrant plus de légumes, vous mangez plus de fibres et c'est bon pour vous. Une bonne façon d'améliorer un plat que vous aimez déjà, sans renoncer au goût !



# Chili de légumes

Recette d'hiver • plat complet

## Pour 4 personnes

Difficulté : facile  
Budget : bon marché  
Temps de préparation : 45 min

## Ingrédients

1 grande boîte de haricots rouges  
1 boîte de tomates concassées  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de cumin  
1 kg de carottes  
1 oignon  
500 g d'épinards (surgelés)  
Sel, poivre

- 1 Éplucher les carottes et l'oignon et les couper finement.
- 2 Verser l'huile dans une cocotte.
- 3 Ajouter les carottes et l'oignon. Salez.
- 4 Faire cuire à feu doux à couvert 20 min. Ajouter un peu de tomates concassées si les légumes attachent.
- 5 Ajouter les épinards décongelés et les tomates concassées. Saupoudrer de cumin. Saler et poivrer.
- 6 Poursuivre la cuisson 20 min environ.
- 7 Ajouter les haricots rouges égouttés. Poursuivre la cuisson 5 min puis servir.

### L'info en +

Vous consommez des haricots rouges qui font partie des légumes secs. Ils sont riches en fibres et c'est bon pour vous !



## Galettes de quinoa aux poireaux

Recette d'hiver • plat complet

12

### Pour 4 personnes

Difficulté : facile

Budget : bon marché

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

### Ingrédients

200 g de quinoa

400 g de poireaux

2 œufs

6 c. à soupe de lait demi-écrémé

2 noix de beurre

- 1 Faire cuire le quinoa dans un grand volume d'eau le temps indiqué sur le paquet.
- 2 Dans une sauteuse, faire fondre les poireaux dans du beurre pendant 20 min sur feu doux.
- 3 Dans un saladier, battre l'œuf avec le lait, ajouter le quinoa et les poireaux. Saler et poivrer.
- 4 Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il mousse. Façonner des galettes d'environ 5 cm de diamètre et les faire dorer environ 2 min sur chaque face dans le beurre moussant.



## Hachis parmentier végétarien

Recette d'hiver

13

### Pour 4 personnes

Difficulté : facile

Budget : bon marché

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 50 min

### Ingrédients

4 pommes de terre

1 poireau moyen

3 carottes

2 branches de céleri

2 champignons de Paris

2 oignons

1 gousse d'ail

1 c. à café de sauce soja

1 poignée de persil

1 tranche de pain de mie

2 c. à soupe d'huile d'olive

### L'info en +

En France, l'alimentation est le premier poste d'émission de gaz à effet de serre des ménages. Manger 3 fois par jour, c'est donc autant de possibilités de réduire concrètement notre impact sur le climat !

- 1 Dans un robot, mixer en hachis les légumes épluchés et coupés grossièrement suivants : carottes, céleri, champignons, oignons, ail.
- 2 Préchauffer le four à 220 °C.
- 3 Peler les pommes de terre, les couper en morceaux et faire cuire à l'eau 20 minutes. Faire cuire à la vapeur au-dessus des pommes de terre le blanc de poireau émincé.
- 4 Pendant ce temps, dans un faitout, faire chauffer à feu vif l'huile d'olive et faire revenir le hachis de légumes 15 minutes en remuant régulièrement. Les légumes vont cuire dans leur jus et leur vapeur. Bien saler et poivrer.
- 5 Dans la même cuve du robot, mixer ensemble la tranche de pain de mie et le persil.
- 6 Éteindre le feu sous les légumes lorsqu'ils sont cuits mais encore un peu fermes, puis rajouter la sauce soja, le mélange persil-pain, et rectifier l'assaisonnement.
- 7 Monter le hachis parmentier dans un plat beurré : au fond du plat déposer le hachis de légumes puis le recouvrir d'une purée réalisée avec les pommes de terre et le poireau mixés. Faire cuire 35 minutes à 220 °C.

# Fruits et légumes de saison



**JANVIER**

## Légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

## Fruits

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme



**FÉVRIER**

## Légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour

## Fruits

citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme



**MARS**

## Légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis

## Fruits

kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme



**AVRIL**

## Légumes

asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade

## Fruits

pamplemousse, pomme, rhubarbe



**MAI**

## Légumes

asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade

## Fruits

pamplemousse, pomme, rhubarbe



**JUIN**

## Légumes

artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

## Fruits

abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe



**JUILLET**

## Légumes

ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

## Fruits

abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune



**AOÛT**

## Légumes

ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

## Fruits

abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune



**SEPTEMBRE**

## Légumes

ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

## Fruits

figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin



**OCTOBRE**

## Légumes

ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

## Fruits

châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin



**NOVEMBRE**

## Légumes

ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

## Fruits

châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme



**DÉCEMBRE**

## Légumes

ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

## Fruits

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

# Astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire

*Bien ranger son frigo permet de lutter contre le gaspillage alimentaire tout en respectant la chaîne du froid. Retrouvez de nombreux conseils à ce sujet.*

Faire ses courses et ranger ses provisions au réfrigérateur paraissent choses faciles ! Et pourtant, ce sont des étapes essentielles. Les professionnels de l'agroalimentaire ont sélectionné leurs matières premières, maîtrisé leur fabrication, contrôlé la qualité de leurs produits, veillé à la transporter et à les mettre en vente dans les meilleures conditions... Tous ces efforts peuvent être vains si une fois chez soi, le consommateur ne veille pas à bien conserver ses aliments.

## QUELQUES CONSEILS EN MAGASIN

Bien lire l'étiquetage des produits préemballés : la date, ainsi que la température à laquelle les denrées doivent être conservées, comme les denrées réfrigérées. Deux types de date peuvent figurer sur l'emballage :

- **La date limite de consommation (DLC)** exprimée sur les produits réfrigérés par la mention "à consommer jusqu'au". Lorsque cette date est dépassée, le produit est impropre à la consommation ;
- **La date de durabilité minimale (DDM - terme qui a remplacé la date limite d'utilisation optimale ou DLUO) :** une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture... Sur le conditionnement, la DDM est indiquée par la formule "à consommer de préférence avant..."

## ORDONNER SES ACHATS DANS LE CADDIE

- En rayons, prendre d'abord les produits non alimentaires puis les produits d'épicerie, conserves et boissons ;
- Ensuite les surgelés et glaces à ranger immédiatement dans un sac isotherme ;
- Enfin, les produits réfrigérés à placer également dans un sac isotherme séparé.

Il est conseillé de rentrer directement chez soi après avoir fait ses courses pour veiller au respect de la chaîne du froid.

## BIEN UTILISER LE RÉFRIGÉRATEUR

Savez-vous ranger votre frigo selon les catégories de produits ? Le réfrigérateur est un maillon important de la chaîne du froid. Vous devez l'équiper d'un thermomètre qui permet de repérer **la zone froide, qui doit être à 4°C maximum.** C'est dans cette zone que doivent être placés **les produits très périssables.**

Dans un réfrigérateur, la température est rarement uniforme entre le haut et bas : la zone la plus froide est selon le modèle, située soit en haut soit en bas.

## RANGER LES DENRÉES À LA BONNE PLACE

- **Dans la partie entre 4°C et 6°C :** préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.
- **Dans la partie la plus froide entre 0°C et 4°C :** viandes, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés (plats en sauce, pâtisseries, etc.)
- **Dans le bac à légumes :** légumes et fruits frais lavés, fromages à finir d'affiner emballés.
- **Dans la porte :** œufs, beurre, lait, jus de fruits entamés bien refermés.

### Quelques conseils toujours utiles...

- Emballer séparément les aliments crus et cuits ;
- Ôter le suremballage carton ou plastique ;
- Ne pas laisser trop longtemps les produits réfrigérés hors du réfrigérateur ;
- Mettre en avant les produits dont les dates limites de consommation sont les plus proches ;
- Laver une à deux fois par mois son réfrigérateur à l'eau savonneuse. Le rincer à l'eau javellisée.

## Pour en savoir +

### GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE

1 place André Malraux  
38 000 Grenoble

[grenoblealpesmetropole.fr](http://grenoblealpesmetropole.fr)

---

Retrouvez l'intégralité  
de la programmation des débats  
sur [debatspourleclimat.fr](http://debatspourleclimat.fr)



---

Mai 2024

Conception : Grenoble-Alpes Métropole  
Réalisation graphique : Améziane Mouret  
Visuel de couverture : Bien fait pour ta com'

---