

DURÉES DE CONSERVATION AU CONGÉLATEUR

Quoi	Combien de temps
Pâtes, riz, quinoa, purée cuits	2 mois
Lentilles, pois chiches, haricots rouges cuits	3 mois
Salade, concombre, radis	Ne se congèle pas
Poivrons crus	8 à 10 mois
Carottes, courgettes cuites	8 à 10 mois
Choux fleurs, épinards, brocolis cuits	10 à 12 mois
Oeufs durs, crème fraîche	Ne se congèle pas
Yaourt	1 à 2 mois (la texture peut changer)
Lait	3 à 6 mois (la texture peut changer)
Fromage râpé	4 à 6 mois
Poulet rôti	4 à 6 mois
Viande rouge, poissons cuits	2 à 3 mois
Ananas, pastèque, melon	10 à 12 mois
Fraises, pommes tranchées	8 à 12 mois
Vinaigrette sans produits laitiers	6 à 8 mois
Sauce tomate	4 à 6 mois
Pesto	3 à 4 mois