

**Alors voici la liste des 18 aliments que nous pouvons  
manger même périmés**

## **1. Le miel:**

**Le miel peut se garder toute la vie!**

**Il est sans aucun danger,**

**même des dizaines d'années après l'avoir ouvert.**

**Le miel peut changer de couleur ou se cristalliser au fil du temps  
mais ça ne le rend pas mauvais pour autant.**

**Pour qu'il conserve toute sa saveur,  
conservez le miel dans un endroit frais et  
dans un récipient bien fermé.**

**Si le miel se cristallise,  
placez simplement le pot ouvert dans de l'eau chaude.**

## **2. Le Riz:**

**Le riz blanc, sauvage, arborio , jasmin et basmati ont une durée de vie quasi infinie.**

**Seule exception, le riz brun.**

**Comme il contient davantage d'huile, il se conserve moins longtemps que les autres types de riz.**

**Mais il reste tout à fait mangeable sans risques au moins 2 ans après la date de péremption.**

**Dans tous les cas, conservez le riz au frais et au sec.**

**Une fois que le sachet est ouvert, mettez le riz dans un récipient hermétique.**

**Pour qu'il garde toute sa saveur, placez le riz dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.**

### **3. Le sucre:**

**Le sucre blanc, brun ou en poudre ne se périme jamais car les bactéries ne peuvent pas s'y développer.**

**Le plus difficile avec le sucre est de l'empêcher de durcir. Pensez à conserver le sucre dans un endroit frais et sec.**

**Pour empêcher le sucre de devenir dur comme de la pierre, placez-le dans un récipient hermétique.**

**Cela empêche l'humidité de pénétrer.**

## 4. Le chocolat:

**Vous avez retrouvé une vieille tablette de chocolat  
au fond du placard?**

**Vous hésitez à le manger?**

**Pas de souci !**

**Vous avez jusqu'à 2 ans après la date limite indiquée  
pour le déguster.**



**Ce serait quand même dommage de jeter cette bonne  
tablette de chocolat aux noisettes, non?**



## **5. Les yaourts:**

**Vous êtes du genre à respecter les dates de péremption des yaourts?**

**Eh bien, sachez que les yaourts peuvent se consommer 3 mois après la date de péremption!**

**Et oui, plus besoin de se dépêcher pour tous les manger!**

**Maintenant que vous le savez, vous allez pouvoir éviter pas mal de gâchis à la maison.**



## **6. L'extrait de vanille pur:**

**Vu le prix de l'extrait de vanille, c'est important de savoir que vous pouvez le conserver à vie!**

**Vous n'aurez jamais besoin d'en jeter une seule goutte.**

**Pour que l'extrait de vanille garde toute sa saveur, conservez-le dans un endroit frais, dans un placard à l'abri de la lumière et dans un récipient bien fermé.**

## **7. Les pâtes:**

**Les pâtes dures, y compris celles vendues en vrac, se gardent des années après la date de péremption.**

**L'exception étant bien évidemment les pâtes fraîches, où il faut respecter la date indiquée sur le paquet.**

**Les pâtes sont donc un aliment que vous pouvez facilement acheter en gros si vous tombez sur une promo au supermarché.**

## **8. Le vinaigre blanc:**

**Saviez-vous que le vinaigre blanc ne s'utilise pas que pour faire le ménage?**



**On peut aussi l'utiliser pour les marinades et les vinaigrettes de salades.**

**Dans tous les cas, sachez qu'il ne bougera pas d'un poil au fil des années.**

**Conservez-le dans un placard à l'abri de la lumière et bien fermé.**

## **9. Le lait UHT:**

**A la différence du lait frais,  
le lait UHT est stérilisé.**

**Vous ne prenez donc aucun risque à le boire jusqu'à  
2 mois après la date de péremption.**

**Il aura peut-être moins de vitamines et de sels minéraux,  
mais c'est tout.**

**Et si vous avez dépassé les 2 mois, ne le jetez pas tout de  
suite.**

**Découvrez notre article sur les 6 utilisations du lait  
périmé.**

# **10. Les boîtes de conserve:**

**Vous hésitez à manger cette boîte de maquereaux qui est périmée depuis 2008?**

**Ne la jetez pas et préparez votre assiette!**

**Les boîtes de conserve ne se périment pas et peuvent être mangées tranquillement après la date de péremption indiquée.**

**Tant que la boîte de conserve n'est pas cabossée, gonflée ou trouée, il n'y pas de risques.**

**Vous pouvez manger vos vieilles sardines à l'huile sans souci.**

# **11. Les lentilles:**

**Tout comme les pâtes et le riz, toutes les sortes de lentilles peuvent être mangées même périmées.**

**Ce sont tous des produits secs, qui ne risquent rien.  
Vous pouvez les consommer plusieurs années après la date de péremption.**

**Pour que les lentilles gardent leur saveur, pensez à les conserver à l'abri de la lumière dans un bocal fermé hermétiquement.**

**Pareil pour les haricots secs, le dépassement de la date de péremption n'a aucun effet sur ce légume.**

## 12. Le fromage:

**Le fromage a le gros avantage de ne pas se périmer!**

**Même quand il y a de la moisissure dessus.**

Oui !!

**Oui, oui  je vous jure.**

**Moi aussi, j'avais du mal à y croire.**

**Mais c'est pourtant la réalité.**

**Plus c'est moisi, plus c'est bon!**

**Pourquoi **

**Parce que le fromage, c'est déjà de la moisissure.**

**Alors sortez-moi un morceau de pain et mangez ce vieux  
fromage qui empeste votre frigo  
depuis 3 mois.**

## **13. La fleur de maïs:**

**La fécule de maïs et la fleur de maïs  
sont une seule et même chose.**

**Très utile**

**pour épaissir les sauces et les puddings  
par exemple,  
la fleur de maïs (Maizena) peut  
se conserver à vie.**



**Assurez-vous de la conserver à l'abri de la lumière et dans un  
récipient bien hermétique pour éviter l'humidité.**

## **14. Le sel:**

**Que ce soit le simple sel de table ou les versions de sel plus sophistiquées (comme le sel de l'Himalaya),**

**le sel est un exhausteur de goût qui ne se périme jamais. Pour que le sel ne durcisse pas, conservez-le dans un récipient dans un endroit sec.**

## **15. Les surgelés:**

**Ce qui est important ici,  
c'est de conserver les surgelés à -18° C.**

**Dans ce cas, vous pouvez les manger plusieurs années  
après la date de péremption.**

**Ils seront peut-être un peu moins bons au goût, mais  
aucun risque pour votre santé.**

**Attention tout de même aux steaks hachés surgelés qui  
doivent être mangés dans les  
9 mois qui suivent la date de péremption.**

## **16. Le jambon cru et le saucisson:**

**Le jambon cru et le saucisson peuvent aussi être mangés périmés.**

**Pas des années après la date, hein.**



**Mais vous pouvez aller jusqu'à 2 semaines après la date de péremption indiquée sur le paquet.**

## **17. Les épices:**

**Les épices ne se périment pas.**

**Par contre, c'est sûr qu'elles peuvent perdre leur goût et devenir fades.**

**Mais aucun risque pour votre santé.**

**Vous pouvez mettre ces épices qui sont dans votre placard depuis des années sans vous prendre la tête.**

## **18. Le sirop d'érable:**

**Pour nos lecteurs canadiens, sachez que le sirop d'érable ne se périmé pas.**

**Vous pouvez le conserver au congélateur pour qu'il garde toute sa saveur pendant des années.**

**Après l'avoir ouvert, conservez-le dans le frigo.**

**Pour nos lecteurs français, sachez qu'en plus d'être excellent avec les crêpes, le sirop d'érable permet d'ajouter une super saveur à plein de plats différents, comme par exemple pour caraméliser des viandes ou des légumes au four.**





bonne journee  
FIN 😊

Lundi...

Bon DIMANCHE

