

Quiconque ouvre un des frigos de la Chef **Susanne Despature (elle en a quatre), se pâme de jalousie. Voyez plutôt !**

Peu d'aliments stockés, une organisation rigoureuse : le rêve!

Le grand principe des professionnels comme Susanne est de faire « tourner » les aliments. De cette façon, ils sont toujours frais et le frigo peu rempli ! Ainsi, Susanne peut en un clin d'œil déterminer ce qu'elle va utiliser pour son prochain repas.

*Et de
deux!*

Mais pourquoi quatre frigos ?

À Singapour, nous stockons au frais pas mal d'aliments qui restent dans les placards en France. Ceci pour **éviter les infestations de fourmis, bêtes** dans les farines et riz, **germination** moite tropicale des pommes de terre et **chocolat liquéfié** s'échappant de son enveloppe. On vous aura prévenus !

J'avoue que je ne vais pas au marché deux fois par semaine et que je me fais beaucoup livrer. **Je dois donc stocker plus que Susanne**, mais maintenant, c'est promis JE RANGE !

Je dis **adieu aux tours de Pise de Tupperware**, aux portions de fromage découvertes, aux plastiques de jambon recouverts d'eau et à l'aubergine moisie sous les poivrons...

Alors on range...

Préalable

Nettoyez votre réfrigérateur au moins une fois par mois pour éviter la prolifération des bactéries et des moisissures. Attendez juste avant de faire les courses quand il est au plus vide. Et n'oubliez pas les joints.

Dans quelle étagère ?

Rangez les aliments en fonction des zones de froid.

Connaître les zones de froids de son frigo

C'est un peu la base, **sortez le mode d'emploi**, mettez un **thermomètre** ou votre main et déterminez quelles sont les zones les plus froides.

En général, c'est plus froid en bas qu'en haut. Mais certains réfrigérateurs (comme celui de Susanne et le mien) ventilent et répartissent le froid uniformément.

La porte est toujours la zone la plus chaude. On n'y stocke donc ni le lait, ni le beurre, ni les oeufs 😞

Et on s'adapte

En bas, **au froid** : la **viande** (on la consomme dans les deux jours) et la charcuterie.

Un peu moins froid, juste **au-dessus** : **lait, yaourts**, crèmes, confitures maison, olives.

En haut, les fromages et les restes des plats cuisinés.

Dans la **porte**, les petits pots de **sauce** ou **ketchup**. Pas le lait !

Les fruits et légumes idéalement sont dans les bacs.

Le FIFO c'est beau

First In First Out : Premier entré, premier sorti !

C'est simple, rangeons les nouveaux produits derrière les anciens.

Interdiction de découvert

Rien, mais alors rien ne reste à découvert.

Investissez dans des **Tupperware**. **En verre de préférence** pour tout ce qui devra être réchauffé. Ikea en a des très beaux.

*Boîtes en
verre IKEA
avec
couvercles
en
bambou
ou non!
Très
chics!*

Fermez hermétiquement les paquets entamés. Rangez le **fromage dans son emballage**, rajoutez un **film** plastique sur le **beurre** (un vrai aimant à odeur celui là) ou rangez le dans une boîte.

Les œufs : au frigo ou au placard?

Non aux variations de température

Ils ne sont pas réfrigérés dans les magasins donc pourquoi les conserver au frais à la maison ?

Tout d'abord peut-être parce que vous ne gardez pas la climatisation dans la cuisine et que les œufs seront alors soumis à des **variations de température**. Ceci **fragilisera les coquilles et augmentera les risques d'infection à salmonelle**.

Vous pouvez les garder **à l'extérieur** en maintenant une température constante environ pendant **6 jours**. Ils perdront leur fraîcheur plus rapidement et le blanc deviendra plus liquide. Et donc séparer le blanc des jaunes sera plus difficile.

Bon à savoir, les œufs vendus à Singapour sont soumis à un traitement UV pour désinfecter les coquilles. Les risques de salmonelle s'en trouvent limités.

Si vous les conservez au frigo (comme Susanne...et moi – trop bonne élève), gardez-les sur une étagère et **pas dans la porte**. ils se conserveront alors très longtemps.

Manipulation des oeufs

Ne les lavez pas car vous élimineriez la pellicule de protection de la coquille. **Ne sortez pas la boîte d'œuf en entier** mais prenez uniquement le nombre d'œufs dont vous avez besoin. Et **lavez-vous les mains** après les avoir touchés.

Les conseils de la National Environment Agency de Singapour sur la manipulation des oeufs.

Les herbes et la salade

Dès le retour des courses, **lavez** les herbes. **Égouttez**-les (essorer la salade) en les secouant puis **emballez** les en plusieurs fois dans du **Sopalin** et faites plusieurs petits **boudins très serrés** qui iront dans une **boite** type Tupperware. Idem pour la salade (ou dans sonessoreuse si vous avez la place). Vous les conserverez ainsi bien fraîches jusqu'à cinq jours.

Conservez les racines (après avoir nettoyé la terre), ne les coupez pas et si les herbes sont fatiguées (qui ne l'est pas), laissez-les tremper dans l'eau avec des glaçons (pour moi ce sera un rosé).

Les fruits et légumes

Pour les autres légumes, Susanne les garde dans leur emballage car elle les utilise très rapidement. Si vous avez une utilisation plus lente, gardez les dans les sachets si ils sont en papier. Mais sortez-les des sachets plastiques et posez-les sur du Sopalin dans le bac à légumes. **Évitez de les laver ou couper** avant stockage.

Les **tomates et les fraises** qui ne doivent JAMAIS être réfrigérées en France vont au frigo à Singapour sous peine de moisissure accélérée.

Les **bananes restent dehors**. Et évidemment quand elles commencent à murir personne n'en veut (chez vous aussi?). Alors, coupez-les en morceaux et congelez-les. Vous pourrez les fourguer sur un muesli ou en glace minute!

Gardez les fruits et avocats immatures à l'extérieur jusqu'à murissement puis « hop » au frigo ! Mais **surveillez-les**, une nuit un rat est venu croquer dans mes mangues. Mais c'était il y a longtemps!

Mais que stocker dans tous ces frigos à Singapour

D'abord emballez

La **chaleur et l'humidité** associées à une faune très active nous poussent à **emballer** hermétiquement quasiment tous les aliments. Si vous disposez de

place pour un deuxième (ou plus) frigo et aussi un frigo à vin, alors n'hésitez pas et stockez au frais!

Idéalement vous rangerez dans vos réfrigérateurs :

- les produits pour la **pâtisserie** (température d'environ 4 degrés) : les **farines** (surtout si elles sont bio), **fruits à coque** (noix, noisettes, amandes sous toutes leurs formes, pistaches...), **graines, fruits secs**.
- j'y conserve aussi le **sucre**. Susanne le conserve à l'extérieur dans un Tupperware hermétique. Si vous êtes sûrs que jamais un petit grain de sucre tout fin ne se sauvera pas de la boîte, faites comme Susanne. Sinon, bonne chasse aux fourmis :))
- les **pommes de terre**,
- le riz à sushi (éventuellement)
- les **céréales** bio,
- les **bouillons cubes** (ils ne s'abiment pas à l'extérieur mais ont tendance à ramollir)
- les **huiles pressés à froids, poly insaturées** – donc des huiles qui s'oxydent et se dénaturent rapidement telles que : noix, noisette, sésame, pistache, germe de blé...
- la **oyster sauce**,
- la **sauce soja**.

Dans le frigo à vin : les chocolats, les gâteaux secs, les bonbons fragiles, marrons glacés, certains médicaments, les cigares, les lentilles d'appareil photo...le vin 😊

Au congélateur

*Le
congélateur*

Les épices

Susanne range au congélateur **les épices, le miso, les piments** et tous les **ingrédients rares** qu'elle rapporte de ses voyages. Ainsi elle les conserve frais très longtemps ! Attention, pas le sel et le poivre !

Une liste

Pour bien gérer son congélateur, il faut savoir ce qu'il y a dedans. Encore une fois, tout est dans des **boîtes** ou des **sacs** bien fermés. Idéalement, ces boîtes sont **étiquetées** avec la date de congélation.

Et si vous avez la gagne, installez un **tableau** à côté et **inscrivez** au fur et à mesure tout ce que vous y rangez ...vous verrez ça vous donnera aussi des idées de repas !

Faites des glaçons

ESSENTIELS à Singapour, n'hésitez pas à congeler comme ma copine Sophie des pains de glace dans des sachets type ziplock au congélateur, ou des **gros glaçons** dans des gobelets en plastique. Ils fondront le soir dans les **seaux à Champagne** (ah la vie d'expats !)

Gros pains de glace chez Sophie.

Valérie Mahieddine

Sur les conseils de **Susanne Despature**.

Susanne est **passionnée de cuisine** depuis l'enfance. Formée à l'école hôtelière de Lausanne (EHL), Suisse – son pays natal – elle vit depuis plusieurs années Singapour. Sa spécialité : **une cuisine française avec une touche asiatique**.

Dans des **cours personnalisés en ligne** ou chez elle en petits groupes mais aussi lors de **Teambuildings** de 20 – 60 personnes, sa passion pour la cuisine se ressent à tout moment et est contagieuse.

Suivez Susanne et Kitch'n Coach sur les réseaux sociaux ([Facebook](#), [Instagram](#)). mail :sd.kitchncoach@gmail.com
