

MEILLEUR AVANT, BON APRÈS? UN GUIDE POUR S'Y RETROUVER

Il n'est pas toujours facile de savoir s'il est sécuritaire de manger ou de cuisiner un aliment lorsque sa date « Meilleur avant » est dépassée. Voici un outil qui vous aidera à déterminer si un aliment oublié ou délaissé par manque d'inspiration est encore bon à manger.

ENCORE BON À MANGER ?



S'agit-il d'un des aliments suivants ?

Fruits et légumes entiers, jus de fruits pasteurisés réfrigérés, vinaigrettes, marinades, yogourts, kéfir, fromages à pâte ferme ou dure, produits de fromage fondu, beurre, margarine, œufs, saucissons secs, produits de boulangerie, viandes et aliments congelés.

OUI

Peut être mangé **APRÈS** la date « Meilleur avant » si l'aliment ou son emballage n'est pas altéré.

Après l'ouverture



Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, texture).

Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.

NON

Est-ce que l'aliment peut être conservé à la température ambiante (lorsque son emballage est intact) ?

OUI

Peut être mangé **APRÈS** la date « Meilleur avant » si l'aliment ou son emballage n'est pas altéré.

Exemples d'aliments non périssables: céréales sèches, aliments en conserve, jus pasteurisés conservés à la température ambiante, confitures, sauces, olives, condiments.

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, texture).

N'oubliez pas que les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables une fois ouverts. Conservez-les au froid ou selon les indications du fabricant.

NON

Doit être mangé **AVANT** la date « Meilleur avant ».

Exemples d'aliments périssables: viandes fraîches, poissons et fruits de mer, charcuteries, pâtés, sauces réfrigérées, hummus, lait, crème, fromages à pâte molle, germes, pousses, produits végétaux dans l'huile, salades de pâtes.

Les aliments périssables permettent la croissance de bactéries nuisibles à la santé. À consommer le plus tôt possible après l'ouverture ou selon les indications du fabricant.

Adapté de : « Meilleur avant, bon après? »
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

