

Organiser un repas froid entre amis sans stress

Le planning 3/2/1 pour une préparation sereine

- 3 jours avant : Valider le menu complet et établir la liste de courses.
- 2 jours avant : Effectuer les achats des produits non périssables.
- 1 jour avant : Préparer les plats cuisinés froids pour laisser les saveurs se développer.

Quantités et organisation des courses

- Organiser la liste de courses par rayons (fruits/légumes, épicerie, produits frais) pour optimiser le temps en magasin.
- Prévoir entre 500g et 600g de nourriture totale par personne (entrée, plat et dessert).
- Boissons : Compter 1 bouteille de vin pour 3 à 4 personnes et 1/2 litre d'eau par personne.

Hygiène et sécurité alimentaire

- Nettoyer et désinfecter systématiquement le plan de travail, les ustensiles et les mains avant de manipuler les aliments.
- Laver les légumes et herbes à l'eau courante sans les laisser tremper pour éviter la perte de vitamines.
- Appliquer la règle des 2 heures : réfrigérer les aliments périssables au plus tard 2 heures après leur préparation ou leur sortie du froid.

Gestion du réfrigérateur

- Maintenir une température constante entre 0°C et 4°C pour garantir la sécurité sanitaire.
- Placer les aliments les plus sensibles (viandes froides, poissons, produits laitiers) sur les étagères les plus froides, généralement situées au-dessus du bac à légumes.
- Utiliser des contenants hermétiques étiquetés avec la date de préparation pour une meilleure organisation et conservation.