



Plein l'Assiette — Fiche pratique

Bien conserver mes mélanges secs

Pour que tes pots restent bons, sécuritaires et agréables à utiliser.

Règles d'or

- Ingrédients 100 % secs + pot parfaitement sec.
- À l'abri de la chaleur, de la lumière directe et de l'humidité.
- Étiquette claire : nom + date de fabrication + durée cible.
- Rotation "premier entré, premier sorti" (FIFO).

Durées indicatives (si bien conservé)

Type de mélange	Durée cible	Notes
Grains (riz, quinoa, orge)	6-12 mois	Plus longtemps si endroit frais et sec.
Légumineuses sèches	12 mois+	Perdent un peu de rapidité de cuisson avec le temps.
Farines / mélanges à pâtisserie	3-6 mois	Idéalement au congélateur si tu en fais rarement.
Épices / mélanges d'épices	3-9 mois	Goût plus intense dans les 3 premiers mois.
Noix / graines ajoutées	1-3 mois	Rancissent plus vite : privilégie frigo/congélateur.

Astuces qui évitent le gaspillage

- Fais des "petits formats" si tu testes (pot 250-500 ml).
- Garde le mode de cuisson sur le pot (ruban de papier + scotch transparent).
- Range par catégories : soupers, lunches, déjeuners, collations.
- Si tu utilises une poudre de bouillon : dose-la séparément si tu veux contrôler le sel.

Quand jeter (signes d'alerte)

- Odeur étrange (rance, moisi) ou goût "plat" inhabituel.
- Humidité visible, grumeaux, traces de condensation.
- Insectes/larves ou poussière suspecte.
- Couleur qui change fortement (surtout noix/graines/épices).

Astuce : Doute = poubelle. Les mélanges secs sont économiques : ça vaut plus cher de tomber malade.