



CHECKLIST IMPRIMABLE

Riz cuit : le réflexe froid en 5 contrôles

Utilisez cette fiche avant de garder ou de manger un reste de riz. Le repère prudent est de le consommer idéalement sous 1 à 3 jours, uniquement si le refroidissement et la conservation ont été maîtrisés.

Au sommaire

- 1 Les repères à retenir
- 2 Avant de placer le riz au réfrigérateur
- 3 Décider en fonction de la situation
- 4 Le geste simple après la cuisson

Les repères à retenir

■ Réfrigérez rapidement le riz cuit, sans le laisser plusieurs heures à température ambiante.

■ Ne dépassez pas deux heures hors du réfrigérateur : au-delà, le risque augmente.

■ Conservez-le dans un réfrigérateur réglé autour de 4 °C ou moins.

■ Consommez idéalement le riz réfrigéré sous 1 à 3 jours.

■ En cas de doute sur la durée ou la chaîne du froid, jetez-le sans le goûter.

Avant de placer le riz au réfrigérateur

Répartir le riz dans plusieurs boîtes propres et peu profondes

Une faible épaisseur facilite le refroidissement rapide.

Utiliser des ustensiles propres

Évitez les manipulations inutiles.

Ne pas mélanger un riz fraîchement préparé avec un reste plus ancien

Gardez les préparations séparées.

Placer rapidement les boîtes au réfrigérateur

N'attendez pas plusieurs heures ni toute la nuit.

Fermer correctement les boîtes

Une boîte hermétique limite le dessèchement et les contaminations.

Noter la date de préparation

Ajoutez l'heure si la durée hors du froid doit être vérifiée.

Vérifier que le réfrigérateur est suffisamment froid

Repère : autour de 4 °C ou moins.

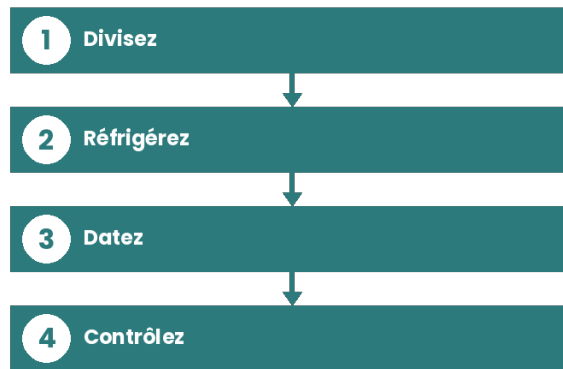


INFOGRAPHIE Répartir le riz cuit dans des boîtes peu profondes aide à le refroidir rapidement avant sa conservation au réfrigérateur.

Décider en fonction de la situation

Situation	Décision prudente	Pourquoi
Riz refroidi rapidement, daté et conservé au froid	Le consommer idéalement sous 1 à 3 jours	Le délai dépend toujours du respect de la chaîne du froid.
Riz resté plusieurs heures sur la table	Le jeter	La réfrigération tardive ne corrige pas le temps passé au chaud.
Riz resté toute la nuit à température ambiante	Le jeter	Le temps hors du froid est trop important.
Date ou durée hors du réfrigérateur inconnue	Le jeter	La sécurité ne peut pas être vérifiée après coup.
Riz destiné à être mangé plus tard	Le congeler rapidement en portions	Cela évite de prolonger inutilement le stockage au réfrigérateur.

Le geste simple après la cuisson



1 Divisez

Répartissez le riz chaud dans des contenants propres et peu profonds plutôt que dans un grand récipient épais.

2 Réfrigérez

Placez les portions rapidement au froid, sans les laisser attendre plusieurs heures sur le plan de travail.

3 Datez

Inscrivez la date de préparation sur chaque boîte afin de ne pas vous fier à une estimation vague.

4 Contrôlez

Avant de le consommer, vérifiez que le riz est resté au froid et que sa durée de conservation est connue.

COMMENT DÉCIDER DU SORT D'UN RIZ CUIT

Temps hors du réfrigérateur, refroidissement rapide et délai de consommation

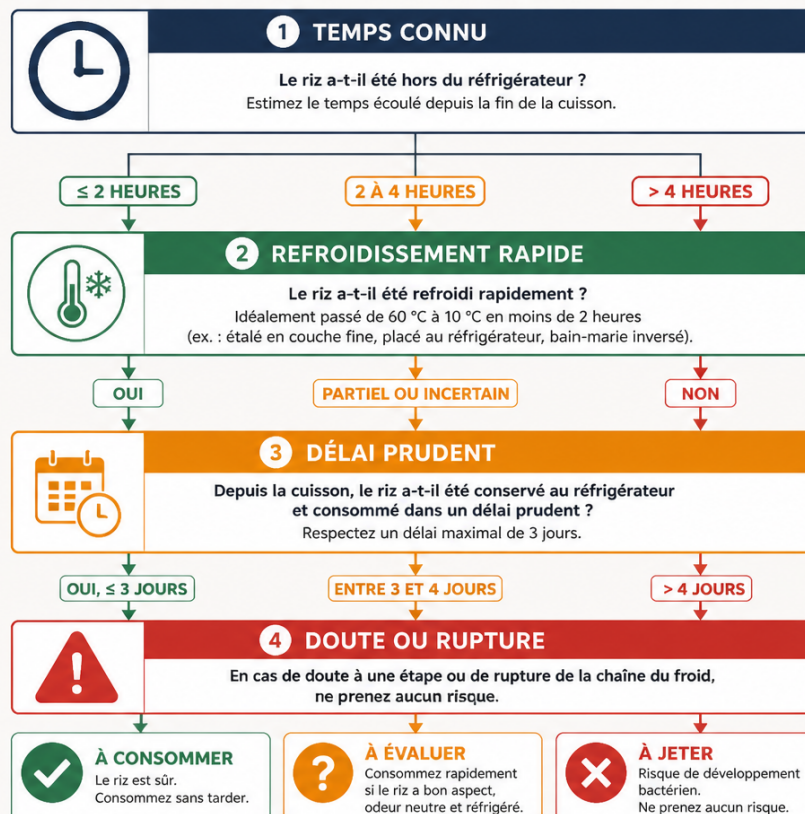


SCHÉMA Arbre de décision pour choisir entre conserver, congeler ou jeter un reste de riz cuit.

! En cas de doute, ne goûtez pas pour vérifier

Un riz qui semble normal n'est pas forcément sûr. Si le temps passé hors du réfrigérateur, la date ou la chaîne du froid sont inconnus, la décision prudente est de le jeter.

Repères de prudence issus de l'article : ils ne garantissent pas la sécurité si le riz a été mal refroidi, manipulé ou conservé.