

Liste des aliments qui ne périssent jamais

Article lu dans « Le Journal des Femmes - Cuisine » mis à jour le 27/03/2020

Epices, légumes secs, pâtes... Certains aliments ne périssent pas. On accumule souvent beaucoup de denrées alimentaires et quand vient le moment de faire du tri mieux vaut veiller aux dates de péremption... Sauf pour certains produits ! Découvrez la liste des aliments non périssables.

Les boissons qui ne périssent pas

- **Les bouteilles d'eau** : la date de péremption inscrite sur les bouteilles d'eau concerne davantage le contenant que le contenu. En effet, c'est le plastique qui au fil du temps rend l'eau impure. Conservée dans une bouteille en verre, l'eau ne se périmé pas.
- **Le vin** : vous le savez, le vin se bonifie avec le temps. C'est pourquoi il est quasi impérissable. Une bouteille de vin rouge peut-être conservée plusieurs décennies.
- **Le spiritueux** : même ouvertes, les bouteilles de whisky, cognac, rhum ou vodka ne périssent pas et peuvent être gardés ad vitam aeternam.

Les céréales et graines qui ne périssent pas

- **Les légumes secs** : les lentilles, les fèves ou encore les pois chiches se conservent durablement. Parmi eux, les haricots secs sont les plus faciles à garder car ils sont très pauvres en humidité et donc ne périssent pas.
- **Les céréales** : si vous les conservez dans une boîte hermétique bien fermée et à l'abri de la chaleur et de l'humidité, les céréales peuvent aisément se conserver des années. Le goût est souvent un bon indicateur pour repérer des céréales rances.
- **Les pâtes** : exit les pâtes fraîches ou celles au blé complet, elles ne périssent pas.
- **Le riz** : plus particulièrement le Basmati n'est pas périssable. Attention, le riz brun et long grain le sont car ils ont sont riches en graisse. Selon certaines recherches, le riz blanc pourrait conserver sa saveur et ses nutriments 30 ans après sa date de péremption à condition de le conserver à 5°C dans un contenant hermétique.
- **La farine et la féculé de maïs** : bien conservée dans un récipient hermétique, elles ne périssent pas. Cependant, la farine n'aura plus les qualités nutritionnelles qu'on lui connaît. Attention à la farine de blé complet qui a tendance à rancir rapidement.

Les produits laitiers qui ne périssent pas

- **Les fromages à pâte dure** : si votre morceau préféré est à pâte dure et possède un extérieur un peu cireux, il peut être conservé jusqu'à 25 ans avant de commencer à moisir.
- **Le beurre clarifié** : constitué en grande partie d'acide gras saturé, le beurre clarifié ne périmé pas rapidement à condition de le conserver à température ambiante dans une boîte hermétique.

Les produits sucrés qui ne périssent pas

- **Les bocaux de fruits et légumes** : ce mode de conservation permet de les consommer des années après les avoir mis en conserves.
- **La crème de marron** : si elle ne contient pas de crème fraîche, la crème de marron

peut se conserver durablement du fait de sa forte teneur en sucre.

- **La poudre de cacao** : conservée dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, la poudre de cacao ne risque rien. Vous pouvez la consommer plusieurs années après l'avoir achetée.
- **Le café soluble** : s'il est conservé au congélateur, le café soluble est consommable à vie.
- **Le miel** : pourtant riche en sucre, il contient une très faible dose d'hydratation et ne périmé donc jamais. Veillez à ne pas laisser de traces de beurre ou des miettes de pain pour une meilleure conservation. L'anecdote : des archéologues ont retrouvé du miel dans les pyramides égyptiennes et que ce dernier est encore comestible... Incroyable histoire vraie !
- **Le sirop d'érable** : il possède une forte teneur en sucre. Il est ainsi non périssable. S'il a durci, plongez la bouteille dans de l'eau chaude pour le rendre à nouveau liquide.
- **Le sucre** : les bactéries ne se nourrissent pas du sucre. Ainsi, il peut être conservé des années sans problème ! Le seul risque : qu'il durcisse !
- **Les fruits et légumes en conserves** : on les a mis par principe mais vous vous en doutez, les fruits et légumes en conserves peuvent rester des années dans les placards. Toutefois, si vous repérez une boîte anormalement gonflée, évitez de la consommer.
- **Les gousses de vanille** : elles se conservent au sec, à l'abri de la lumière et de l'air. Si ces trois conditions sont respectées, vous pouvez la garder pendant des années. L'idéal : enrober les gousses d'un papier paraffiné. Ce papier est spécialement conçu pour la conservation de la vanille dans les pays producteurs.

Les produits salés qui ne périment pas

- **Les cubes de bouillon** : parce qu'ils sont déshydratés et composés en majeure partie de sel, les cubes de bouillons peuvent facilement se conserver plusieurs années dans un endroit sec. Au pire, ils perdront un peu de leur goût.
- **La viande et le poisson en boîte** : les poissons comme les maquereaux ou les sardines et la viande comme le fameux corned-beef peuvent se conserver jusqu'à 5 ans après leur date d'achat. Le type de denrées alimentaires à toujours avoir chez soi. En plus, elles sont riches en oméga 3.
- **La viande séchée** : si vous êtes friands de viande séchée, vous allez encore plus l'adorer en apprenant que celle-ci ne périmé pas.

Les sauces et condiments qui ne périment pas

- **Les épices** : elles peuvent rester des années dans votre cuisine sans pour autant susciter l'intérêt d'une péremption quelconque. A long terme, le goût peut néanmoins être moins prononcé.
- **Les herbes séchées** : elles sont déshydratées et ne périment donc pas. Seul leur goût peut être altéré et donner moins de saveur à un plat par exemple.
- **L'huile de coco** : elle est riche en acide gras saturé et peut donc rester des années dans le placard.
- **La sauce soja** : sa forte teneur en sel permet de la conserver longtemps sans qu'elle ne périmé.
- **Le sel** : il est haï des bactéries c'est pourquoi il ne se périmé pas ! Même s'il devient compact son goût est toujours là. Ce n'est pas un hasard si le sel est l'ancêtre du réfrigérateur.
- **Le vinaigre** : comme il est très acide, le vinaigre se garde indéfiniment s'il n'est pas ouvert.