

Mieux conserver les fruits et légumes



Fruits	Durée de conservation		Conseils et astuces
	Air ambient 	Frigo 	
Ananas 	5 à 6 j	1 à 2 j	Sensible au froid (-7°C) et aux chocs. Pour accélérer sa maturité, enveloppez-le dans du papier kraft.
Avocat 	Ferme - 3 à 5 j	Bien mûr - 2 à 3 j	Pour le faire mûrir, placez-le dans une corbeille à proximité d'une banane ou enveloppez-le dans du papier kraft.
Banane 	4 à 5 j		Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissements de la peau si elle est placée dans le réfrigérateur.
Citron 	8 j	10 j	Une fois coupé ou cuit il perd progressivement ses vitamines.
Litchi 	2 j	15 j dans le bac à légumes	Vous pouvez les congeler une fois leur écorce et leur noyau enlevés.
Mangue 	5 à 6 j Jusqu'à maturité	1 à 2 j	Sensible au froid (-6°C). Le fruit termine très bien sa maturation à l'air libre.
Melon 	1 à 2 j	2 à 6 j	Conserver dans une boîte hermétique.
Mandarine 	6 j	10 j dans le bac à légumes	La mise au frais préserve l'agrume de la déshydratation.
Orange 	6 j	10 j dans le bac à légumes	Ne pas conserver dans des pièces trop chaudes car elle risque de se dessécher.
Pamplemousse 	8 j	10 j	Une fois ouvert, consommez le fruit immédiatement, sans quoi la pulpe s'assèche et les vitamines disparaissent.
Papaye 	Jusqu'à maturité	2 à 3 j dans le bac à légumes	Elle peut être consommée verte en salade.
Pastèque 	7 j	6 j	Une fois découpée, emballez sa chair dans du film alimentaire ou équivalent.
Pitaya 	2 à 3 j	6 j	Pour le congeler, il suffira de le préparer et de ne conserver que la chair blanche ou rouge dans un sac de congélation.
Pomme liane 	2 j	4 à 5 j	Le fruit arrive à maturité quand la peau commence à se rider.

Mieux conserver les fruits et légumes



Légumes	Durée de conservation		Conseils et astuces
	Air ambiant 	Frigo 	
Aubergine 	2 j	3 à 6 j	Conservez dans le bac à légumes. Craint les basses températures et l'air sec.
Betterave 		5 j	Emballer-la dans un sachet en papier ou déposez-la dans une boîte hermétique.
Blette 		4 à 5 j	Conservez la renveloppées dans un torchon bien resserré dans le bac à légumes.
Brocoli 		4 à 5 j	Une fois coupé ou cuit il perd progressivement ses vitamines.
Carotte 	2 j	8-15 j	Conservez dans un sachet à trous ou dans une boîte hermétique.
Céleri 		5 j	Conservez le dans un linge humide dans le bas de votre réfrigérateur.
Chouchoute 	7 j	15 j	Conservez au frais pour interrompre le processus germinatif.
Chou-fleur 	2 j	4 à 5 j	Conservez entier dans un sachet fermé ou lavé dans une boîte hermétique Craint les coups et les chocs.
Chou de chine 		7 j dans le bac à légume	Le mettre dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes. Ne laver le chou qu'au moment de l'utiliser
Chou 	8 j	7 j dans le bac à légume	Une fois entamé, le conserver dans une boîte hermétique.
Citrouille 	Entière : quelques semaines	En tranche: 3 j dans le bac à légumes	En tranche, la-conserver dans une boîte hermétique au frais .
Concombre 	2 à 3 j	3 à 5 j	Conservez dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.
Courgette 	Dans une cave ou un garage en sous-sol !	4 à 6 j	La congélation est la façon la plus simple et la plus rapide de conserver les courgettes.
Fenouil 		7 j dans le bac à légumes	Couper les tiges et le plumet, faites-les sécher et aromatisez vos courts-bouillons.

Mieux conserver les fruits et légumes



Légumes	Durée de conservation		Conseils et astuces
	Air ambiant 	Frigo 	
Haricots 		3 à 4 j	Pour prolonger la conservation placez-les dans un linge humide.
Igname 	Plusieurs semaines	Plusieurs semaines	Conservez-le dans un endroit frais, sombre et sec ou dans du sable légèrement humide voir à défaut au bas du réfrigérateur.
Maïs 		7 j	Laissez le protéger dans ses feuilles dans le bac du réfrigérateur.
Manioc 	3-4 j dans un endroit sombre et sec	3 à 4 j	Aliment fragile car son taux d'humidité est très élevé. Le mieux est de le conserver au frais
Navet 		3-4 j dans le bac à légumes	Emballez-le dans un sachet perforé.
Oignon 	1 à 2 mois à l'abri de la lumière	2 à 3 j si émincé	L'oignon émincé se conserve au réfrigérateur 2 à 3 jours dans une boîte hermétique .
Patate douce 	7 à 10 j		Un endroit sec, frais et bien aéré pour éviter la germination.
Pâtisson 	6 j	6 j	Privilégiez un endroit frais à l'abri de la lumière.
Poivron 	2 à 3 j	5 à 8 j	Conserver le poivron épépiné et lavé 1 à 2 jours dans une boîte hermétique.
Radis 		1 à 2 j	Pour préserver leur fraîcheur les conserver avec leurs fanes.
Salade 		4 à 6 j	Conserver entière et lavée ou essorée dans un contenant hermétique.
Squash 	7 à 15 j	6 j	Une fois découpée, emballez sa chair dans du film alimentaire ou équivalent.
Taro 	2 à 3 j	6 j dans le bac à légumes	Le garder dans un endroit frais, sec, aéré et à l'abri de la lumière.
Tomate 	3 à 4 j	Déconseillé de les conserver au réfrigérateur	Le garder dans un endroit frais, sec, aéré et à l'abri de la lumière.