

« Les fruits et légumes sont vivants et continuent à évoluer, il faut donc en prendre soin ! »

FRAGILES, ils nécessitent d'être manipulés délicatement.

Lieux de conservation

1. Ils ne se rangent **pas systématiquement** dans le réfrigérateur.
2. Certains se conservent mieux à l'abri de la **lumière directe** et ne supportent pas les changements brusques de **température**.
3. Certains **produisent naturellement un gaz** (l'éthylène) qui peut accélérer la maturation des fruits et légumes voisins jusqu'à, parfois, les dégrader.

Réfrigérateur

4. La **propreté** du bac à légumes est essentielle à la conservation des fruits et légumes (pas de terre, sable,...). Surveiller régulièrement la présence de condensation qu'il faut nettoyer et sécher aussitôt.
5. Ceux qui craignent les basses températures se rangent dans le **bac à légumes**, les autres peuvent se ranger sur les étagères dans un contenant (sachet, boîte...).
6. Les fruits et légumes coupés sont à conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur et à consommer très rapidement (**dans les 24h maximum**).
7. Pour **développer leurs saveurs**, les sortir du réfrigérateur une vingtaine de minutes avant leur consommation.

Congélateur

8. Si vous pensez **congeler** vos produits, faites le directement après l'achat.
9. Avant la congélation, le **blanchiment** des légumes (plonger dans l'eau bouillante 1 à 5 min) est conseillé pour préserver leur qualité gustative et sanitaire.

Informations générales pour l'achat

10. Les **étiquettes et affichettes** sont des sources d'information pour le consommateur quant à l'origine, la variété, la catégorie, le prix... Il est important de les lire.
11. N'hésitez pas à **demander conseil** aux vendeurs (maturité, meilleur moment pour les consommer,...).

Préparation et consommation

12. Il est indispensable de **rincer les fruits et légumes** avant leur préparation ou leur consommation.

Comment conserver la fraîcheur de ses fruits et légumes ?

Légende :



A conserver à l'air ambiant



A conserver dans un réfrigérateur



A conserver à l'abri de l'humidité



Sensible à la lumière



A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé



Producteur d'éthylène



Sensible à l'éthylène



Producteur et sensible à l'éthylène

Le présent guide peut être utilisé librement et exploité ou diffusé en totalité ou par extraits, sous réserve de ne pas en détourner ni le sens, ni les objectifs et d'intégrer la mention suivante :

"D'après le guide réalisé par le Groupe de Travail du Comité consommateurs de l'Aprifel, constitué de l'ADEIC, l'AFOC, la CLCV, Familles de France, Familles Rurales et l'UNAF".

Comment conserver la fraîcheur de ses légumes ?

Légumes	Durée de conservation ¹	Astuces
Asperge   	 1 jour	Conserver crues, en botte dans un linge humide, pointes vers le haut ou dans une boîte hermétique
	 2-3 jours	
Aubergine²   	 3 à 6 jours	Conserver dans le bac à légumes. Craint les basses températures et l'air sec.
Avocat  	 3-5 jours <i>si ferme</i>	Conserver dans le bac à légumes.
	 2-3 jours <i>si mûr</i>	
Carotte   	 2 jours	Risque de développer de l'amertume si conservée avec des pommes et des poires.
	 15 jours	Conserver dans un sachet à gros trous ou dans une boîte hermétique.
Champignon de Paris   	 2-4 jours	Conserver dans un contenant hermétique. Ne pas blanchir avant congélation.
Chou Fleur  	 2 jours	Conserver entier dans un sachet fermé ou lavé et divisé en bouquets, dans une boîte hermétique. Craint les coups et les chocs.
	 4-5 jours	
Chou Pommé 	 7 jours	
Citrouille² Potiron²  	 quelques semaines	Conserver dans un endroit frais. Si découpé, conserver dans une boîte hermétique dans le réfrigérateur.
Concombre²  	 2-3 jours	Conserver dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.
	 3-5 jours	
Courgette²   	 4-6 jours	

<p>Endive</p>    	 1-2 jours	
<p>Haricot Vert²</p> 	 3-4 jours	
<p>Navet</p> 	 7 jours	
<p>Oignon</p>   	 1-2 mois	
<p>Poireau</p>  	 1-2 jours	
<p>Poivron²</p>  	 5-8 jours	
<p>Pomme de Terre primeur</p>   	 6 jours	<p>Conserver dans un endroit frais (cave).</p>
<p>Radis</p> 	 1-3 jours	
<p>Salade</p>   	 4-6 jours	<p>Conserver entière ou lavée et essorée dans un contenant hermétique.</p>
<p>Tomate²</p>  	 3-4 jours	

¹ Les durées de conservation inscrites dans ce tableau sont les durées maximales approximatives de conservation. Au-delà, si les légumes ne paraissent pas ou peu abimés, ils peuvent encore être consommés crus ou cuits.

² Selon la définition botanique, ce produit est un fruit.

Comment conserver la fraîcheur de ses fruits ?

Fruits	Durée de conservation ¹	Astuces
Abricot  	 2-5 jours si ferme	
	 7-8 jours si mûr	
Ananas 	 5-6 jours si ferme/vert	Sensible au froid (<7°C) et aux chocs. Peut brunir.
	 1-2 jour si mûr	
Banane  	 4-5 jours	Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur.
Cerise 	 2-4 jours	Sensible à la pourriture.
	 5 jours	
Citron 	 5 jours	
	 10 jours	
Clémentine et Mandarine 	 6 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.
	 10 jours	
Fraise 	 1 jour	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.
	 6 jours	
Kiwi  	 5-7 jours si ferme	Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes.
	 2 jours si mûr	
Mangue  	 3-4 jours	Sensible au froid.
Melon  	 1-2 jours	
	  2-6 jours	

Melon d'eau Pastèque 	 7-8 jours entier	Conserver sous un film alimentaire une fois coupé/entamé.
	 6 jours coupé en tranches	
Orange 	 6 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.
	 10 jours	
Pêche et Nectarine  	 2-4 jours si ferme	Sensible à la pourriture.
	 3-4 jours <i>si mûre</i>	
Poire  	 Quelques jours <i>si ferme</i>	Très sensible aux chocs.
	 1-3 jours <i>si mûre</i>	
Pomelo 	 8 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.
	 10 jours	
Pomme  	 7-8 jours	Très sensible aux chocs.
	 4 à 6 semaines	
Prune  	 2-3 jours	
	 5-10 jours	
Raisin  	 3-4 jours	
	 5 jours	

¹ Les durées de conservation inscrites dans ce tableau sont les durées maximales approximatives de conservation. Au-delà, si les fruits ne paraissent pas ou peu abimés, ils peuvent encore être consommés crus ou cuits.