



---

## Comment stocker correctement les fruits et les légumes

### Fruits

**Abricots:** température idéale de stockage: 2-4 degrés. Vous pouvez alors les conserver environ 3-4 jours. Sortir les fruits du réfrigérateur 1-2 heures avant de les manger afin qu'ils puissent se tempérer. Pour éviter les points de pression, posez les fruits sur un plateau. Toujours les laver peu de temps avant de les manger. S'il y a beaucoup d'humidité, les fruits se dégradent rapidement.

**Ananas:** poser sur un morceau de papier ou des copeaux de bois s'il doit être stocké quelque temps à température ambiante.

**Bananes:** stocker au sec. Se conservent hors du réfrigérateur pendant trois à quatre jours.

**Cerises:** stockées à 0-2 degrés et une humidité importante, elles se conservent jusqu'à 2 semaines. Idéalement, conserver au réfrigérateur mais pas dans une boîte fermée.

**Citrons:** préparer tout de suite pour conserver longtemps: râper les zestes et mettre au réfrigérateur dans un verre avec du sucre. Presser le jus et conserver dans un bocal fermé au réfrigérateur.

**Figues:** les fruits mûrs se conservent environ un jour à température ambiante et deux jours au réfrigérateur.

**Fraises:** très sensibles. Consommer le plus rapidement possible. Elles se conservent jusqu'à deux jours couvertes au réfrigérateur. Les baies ne devraient pas se toucher afin que les moisissures se répartissent moins vite.

**Kiwis:** encore durs, ils se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur.

**Kumquats:** ils se conservent jusqu'à 4 semaines hors du réfrigérateur.

**Mandarines:** elles ne se conservent que peu de temps hors du réfrigérateur. On peut les garder 3 jours à 8 degrés, pourtant avec une perte de qualité.



---

**Mangues:** comme la plupart des fruits tropicaux, les mangues ne supportent pas le froid et ne doivent pas être stockées au réfrigérateur. Pour les faire mûrir, les placer dans un sachet en plastique avec des pommes.

**Melon:** les pastèques se conservent quelques jours à température ambiante. Au réfrigérateur, elles perdent leur goût, leur couleur et des vitamines. Le melon découpé se conserve 1-2 jours emballé dans une feuille de plastique.

**Myrtilles:** 1-2 semaines au réfrigérateur.

**Nectarines:** température idéale de stockage: 2-4 degrés. Vous pouvez alors les conserver environ 3-4 jours. Sortir les fruits du réfrigérateur 1-2 heures avant de les manger afin qu'ils puissent se tempérer. Pour éviter les points de pression, posez les fruits sur un plateau. Toujours les laver peu de temps avant de les manger. S'il y a beaucoup d'humidité, les fruits se dégradent rapidement.

**Oranges:** conserver les fruits mûrs au réfrigérateur. Ne pas conserver les oranges qui ne sont pas encore complètement mûres au frais. Elles deviendront molles.

**Pamplemousse:** si l'on souhaite des fruits plus doux, il faut plutôt les stocker hors du réfrigérateur. A 8-13 degrés, ils se conservent jusqu'à 2 mois.

**Papayes:** faire mûrir les fruits dans un plat. Congeler les fruits mûrs ou les stocker peu de temps au réfrigérateur. Les fruits peuvent être cuits comme des courges.

**Pêches:** température idéale de stockage: 2-4 degrés. Vous pouvez alors les conserver environ 3-4 jours. Sortir les fruits du réfrigérateur 1-2 heures avant de les manger afin qu'ils puissent se tempérer. Pour éviter les points de pression, posez les fruits sur un plateau. Toujours les laver peu de temps avant de les manger. S'il y a beaucoup d'humidité, les fruits se dégradent rapidement.

**Poires:** stocker au froid mais ne pas conserver trop longtemps.

**Pommes:** stocker dans un endroit frais et humide, idéalement à la cave. Ne pas stocker avec d'autres fruits et légumes. Se conservent plus longtemps dans un sac fermé.

**Prunes:** elles peuvent encore un peu mûrir à température ambiante. Se conservent une semaine au maximum. Conserver au réfrigérateur, plutôt emballées dans un linge de cuisine humide.



---

**Pruneaux:** laisser mûrir les fruits à température ambiante. Se conservent environ une semaine au réfrigérateur.

## Légumes/Salade/Fines herbes

**Ail:** stocker au sec et à l'abri de la lumière et séparément des fruits.

**Asperges:** consommer le plus frais possible, sinon emballer dans un linge humide et conserver au réfrigérateur.

**Aubergines:** conserver dans un sachet en plastique. Ne pas conserver à une température trop basse sinon elles brunissent et se gorgent d'eau à certains endroits.

**Avocats:** laisser mûrir à température ambiante.

**Basilic:** enlever l'attache, couper le bout des tiges, mettre dans de l'eau.

**Betteraves rouges:** emballer dans du papier.

**Brocolis:** conserver au frais et à l'abri de la lumière.

**Carottes:** ne pas stocker à côté de fruits qui sont en train de mûrir, sinon elles deviennent amères. Pour les carottes en botte, enlever l'attache.

**Céleri:** emballer les différentes têtes dans une feuille plastique.

**Céleri branche:** stocker dans un sachet plastique hermétique au réfrigérateur. Se conserve jusqu'à deux semaines.

**Chicorée scarole:** emballer dans du papier.

**Chou:** les feuilles extérieures se dessèchent lors d'un stockage de longue durée: les enlever juste avant la consommation.



---

**Chou chinois:** emballer dans une feuille plastique ou un linge humide. Ne pas emballer hermétiquement afin qu'il n'ait pas de formation d'humidité.

**Choux de Bruxelles:** emballer dans du papier.

**Chou-fleur:** conservé dans le compartiment à légumes du réfrigérateur ou dans une cave fraîche, le chou-fleur peut rester frais plusieurs jours. Important: enlever les feuilles vertes et couper le trognon avant le stockage et conserver le chou-fleur à l'abri de la lumière.

**Chou-pomme:** avant le stockage, enlever les feuilles vertes. Le légume se conserve ainsi plus longtemps.

**Chou vert:** les feuilles extérieures se dessèchent en cas de stockage de longue durée: les enlever juste avant la consommation.

**Concombre:** protéger la surface coupée avec une feuille plastique. Une fois entamé, consommer rapidement.

**Côtes de bette:** elles ne se conservent que brièvement.

**Courge:** elle se conserve très longtemps dans une cave fraîche.

**Courgettes:** ne pas conserver au réfrigérateur mais dans un endroit frais et ombragé. Emballer dans du papier.

**Doucette (rampon ou mâche):** légèrement humidifier et emballer dans un sachet plastique. Les feuilles ne doivent jamais reposer dans l'eau.

**Endives:** conserver à l'abri de la lumière et au frais, de préférence emballées dans du papier journal.

**Epinards:** tout de suite préparer, les nutriments s'évaporent très rapidement.

**Epis de maïs:** conserver avec les feuilles extérieures, les grains se dessèchent ainsi moins vite.

**Fenouil:** couper le vert tendre, emballer dans un linge humide.



---

**Fines herbes:** toujours enlever l'attache (élastique), humidifier, conserver dans une boîte ou un sachet plastique en vrac mais pas baignant dans l'eau.

**Haricots:** laver, ne pas préparer et conserver dans un linge humide.

**Oignons:** stocker au sec et à l'abri de la lumière, séparés des fruits.

**Petits pois:** laver, ne pas préparer et conserver dans un linge humide.

**Poireau:** emballer dans du papier, ne pas stocker à proximité d'aliments qui peuvent facilement prendre une odeur.

**Poivrons:** il continue à mûrir, il doit donc être conservé séparément des autres fruits et légumes qui continuent à mûrir.

**Pommes de terre:** elles deviennent douces quand elles sont stockées à moins de 3,5 degrés. Eliminer les taches vertes avant la consommation. Ne jamais stocker avec des pommes.

**Radis:** enlever les feuilles vertes avant le stockage, les légumes se conservent ainsi plus longtemps.

**Radis blanc:** enlever les feuilles vertes avant le stockage, les légumes se conservent ainsi plus longtemps.

**Rhubarbe:** emballer dans un linge (humide) et stocker au réfrigérateur. Se conserve environ une semaine.

**Salade pain de sucre:** Bien emballer dans du journal et stocker au sec.

**Scorsonères:** bien emballer dans des journaux et stocker au sec.

**Tomates:** ne pas conserver au réfrigérateur car elles y moisissent très rapidement. Conserver dans un endroit aéré et sec. Séparer des autres légumes. Les tomates mûres se conservent environ cinq jours.