

MIEUX CONSERVER

Les fruits

Financé par : Agence rurale

FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION		CONSEILS ET ASTUCES
	Air Ambiant	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.
Carambole	4 à 5 j	7 j	Sa jolie forme étoilée, une fois découpée, en fait un élément décoratif pour les assiettes.
Cerise de Cayenne		2 à 3 j	Fruit à consommer bien mûr lorsqu'elle est d'une couleur rouge vif pouvant tirer sur le violet. À conserver dans une boîte hermétique.
Citron	8 j	10 j	Une fois coupé ou cuit il perd progressivement ses vitamines.
Corossol	Jusqu'à maturité	Mûr 2 j	Lorsque conservé au réfrigérateur, placez-le dans le bac à légumes.
Figue	4 j	8 j	Au réfrigérateur, enveloppez-la, car la figue absorbe facilement les odeurs ! Sortez-la au moins 30 minutes avant de la consommer pour qu'elle retrouve tous ses arômes.
Fraise		2 j	Pour qu'elles délivrent tous leurs parfums, sortez-les du réfrigérateur 20 min avant de les déguster.
Framboise		1 à 2 j	À conserver dans une boîte hermétique, sans les tasser. La framboise est la baie la plus fragile.
Goyave	Avant maturité 4 à 5 j	2 j	Au réfrigérateur, isoler dans un contenant afin que son parfum ne se mélange pas à ceux des autres aliments.
Jacque	2 j		Doit être consommé assez rapidement car, au vu de sa taille, il trouve rarement de place dans notre réfrigérateur.
Kumquat		14 j	Il est trop amer ? Passez-le sous l'eau chaude quelques secondes avant de le déguster !

FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION		CONSEILS ET ASTUCES
	Air Ambiant	Frigo	
Lime	7 à 8 j	15 j	Lorsque conservé au réfrigérateur, placez-la dans le bac à légumes.
Litchi	2 j	15 j	Vous pouvez les congeler une fois leur écorce et leur noyau enlevés.
Longane		2 à 3 j	Pour une meilleure conservation, vous pouvez mettre le fruit dans le réfrigérateur dans un sac perforé.
Mandarine	6 j	10 j	La mise au frais dans le bac à légumes préserve l'agrumes de la déshydratation.
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.
Orange	6 j	10 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chaudes car elle risque de se dessécher. Au réfrigérateur, conserver dans le bac à légumes.
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	Lorsque conservé au réfrigérateur, placez-la dans le bac à légumes.
Pastèque	7 j	6 j	Une fois découpée, emballez sa chair dans du film alimentaire ou équivalent.
Pêche	2 j		Rangez-les à plat dans une corbeille placée dans un endroit frais.
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-cannelle		1 à 2 j	Fruit très fragile, sensible aux chocs, surtout à maturité. À conserver dans le bac à légumes.
Pomme-cythère	Jusqu'à maturité		En mûrissant, la peau du fruit prendra une teinte jaune dorée, sa saveur sera plus douce et sa texture moins ferme.
Pomme-étoile		21 j maximum	Pomme laiteuse qui garde en son cœur un secret étoilé. Elle se choisit à maturité ; quand elle est molle.
Pomme Kanak		Quelques jours	À conserver quelques jours au réfrigérateur dans le bac à légumes.
Pomme Liane	2 j	4 à 5 j	Le fruit arrive à maturité quand la peau commence à se rider.

MIEUX CONSERVER Les Légumes

Financé par : Agence rurale

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.
Baselle 		Quelques jours	Egalement appelée épinard de Malabar, la baselle est un légume feuille à découvrir. Elle se substitue à l'épinard ou à la salade verte.
Betterave 		5 j	Emballer-la dans un sachet en papier ou déposez-la dans une boîte hermétique.
Brocoli 		4 à 5 j	Une fois coupé ou cuit il perd progressivement ses vitamines.
Carotte 	2 j	8 à 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 chocs.
Chou de chine 		7 j	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	Conservez dans le bac à légumes. Une fois entamé, le conserver dans une boîte hermétique.
Chou kanak 		1 à 2 j	Conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur, de préférence emballé dans du papier kraft ou bee wrap.
Citrouille 	Entière : quelques semaines	En tranche : 3 j	En tranche, la conserver dans une boîte hermétique au frais dans le bac à légumes.
Concombre 	2 à 3 j	3 à 5 j	Conservez dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.

LÉGUMES	DURÉE DE CONSERVATION		CONSEILS ET ASTUCES
	Air Ambiant	Frigo	
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.
Endive 		6 j	Conservez dans le bac à légumes en les enveloppant dans du papier absorbant.
Fenouil 		7 j	A conserver dans le bac à légumes. Couper les tiges et le plumet, faites-les sécher et aromatisez vos courts bouillons.
Haricot 		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 en bas du réfrigérateur.
Maïs 		7 j	Laissez le 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 à 4 j	Emballer-le dans un sachet perforé et conserver dans le bac à légumes.
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.
Papaye verte 	Plusieurs jours		Disponible toute l'année, la papaye verte peut s'utiliser sous toutes ses formes !
Patate douce 		7 à 10 j	Un endroit sec, frais et bien aéré pour éviter la germination.
Pâtisson 		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.
Salade 		4 à 6 j	Conserver entière et lavée ou essorée dans un contenant hermétique.
Squash 		7 à 15 j	Une fois découpée, emballez sa chair dans du film alimentaire ou équivalent.
Taro 	2 à 3 j	6 j	Le garder dans un endroit frais, sec, aéré et à l'abri de la lumière. Au réfrigérateur, à conserver dans le bac à légumes.
Tomate 	3 à 4 j	Déconseillé	Le garder dans un endroit frais, sec, aéré et à l'abri de la lumière.