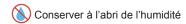
## MEMENTO: MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

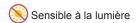


Fruits ou légumes		Durée de conservation			
		Air ambiant	Réfrigérateur	Conseils et astuces	
Abricot 🖐	6	2-5 jours si ferme	7-8 jours si mûr		
Agrumes : orange, pomelo, clémentine		6-8 jours	10 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement	
Ananas	*	5-6 jours si ferme/vert	1-2 jours si mûr	Sensible au froid (<7°C) et aux chocs. Pour accélérer la maturité l'envelopper dans un papier kraft	
Asperges		1 jour	2-3 jours	<b>3</b>	Conserver crues, en botte dans un linge humide, pointes vers le haut
Aubergines		2 jours	3-6 jours		Conserver dans le bac à légumes. Craint les basses température et l'air sec
		3-5 j si ferme	2-3 jours si mûr	Conserver dans le bac à légumes.	
Avocat				Pour le faire murir, placez-le dans une corbeille à côté d'une ba- nane ou dans un papier kraft	
Banane 😃	<b>\</b>	4-5 jours		Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur	
Brocoli	<b>*</b>	0	4-5 jours	Conserver dans le bac à légumes. Une fois coupé ou cuit, il perd progressivement ses vitamines	
Carottes		2 jours	15 jours		Conserver dans un sachet à trou ou dans une boîte hermétique
Cerises		2-4 jours	5 jours	Sensible à la pourriture	
Champignons	7	0	2-4 jours	<b>3</b>	Ne pas blanchir avant congélation
Choux fleur	<b>**</b>	2 jours	4-5 jours		Conserver entier dans un sachet fermé ou bien, lavé et divisé en bouquets dans une boîte hermétique Craint les coups et chocs
Citrouille		Quelques semaines		<b>S</b>	Conserver dans un endroit frais. Si découpée, conserver dans une boîte hermétique dans le réfrigérateur
Concombre	<b>3</b>	2-3 jours	3-5 jours	Conserver dans le bac à légumes Ne pas congeler, craint le froid	
Courgette		0	4-6 jours		La congélation est la façon la plus simple de conserver les courgettes
Endive		1-2 jours	6 jours	<b>S</b>	
Fraises	<b>***</b>	1 jours	6 jours	Pour les laver, les pass	ser sous l'eau puis les équeuter.









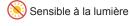
## MEMENTO: MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

Fruits ou légumes		Durée de conservation		Conseils et astuces	
		Air ambiant	Réfrigérateur	Conseils et astuces	
Haricot vert			3-4 jours	Pour prolonger la conservation les placer dans un linge humide	
Kiwis 🌷	•	5-7 jours si ferme	2 jours si mûr	Pour accélérer leur maturation les placer à côté des pommes et des bananes	
Mangue 😃		5-6 jours jusqu'à maturité	1-2 jours	Sensible au froid	
Melon 🖖		1-2 jours	2-6 jours		
Navet		0	7 jours	Emballer dans un sachet perforé	
Oignon	<b>*</b>	1-2 mois	0	<b>(S) (S)</b>	Se conserve 2-3 j émincé dans le réfrigérateur. Ne pas stocker les oignons et les pommes de terre dans le même endroit
Pastèque		7-8 jours entière	6 jours coupés en tranches	Conserver sous un film alimentaire une fois coupée/entamée	
Pêche / Nectarine	6	2-4 jours si ferme	3-4 jours si mûre	Sensible à la pourriture	
Poire 🏓	<b>6</b>	Quelques jours si ferme	1-3 jours si mûre	Très sensible aux chocs	
Poireau	Y	1-2 jours	4-5 jours		
Poivron	<b>*</b>	2-3 jours	5-8 jours	Conserver le poivron épépiné et lavé 1 à 2 jours dans une boîte hermétique.	
Pomme 🖐	Ő	7-8 jours	4-6 semaines	Très sensible aux chocs	
Pomme de terre		6 jours		<b>(S) (S)</b>	Conserver dans un endroit frais. Ne pas stocker les oignons et les pommes de terre dans le même endroit
Prunes 😃		2-3 jours	5-10 jours		
Radis	2	0	1-3 jours	Pour préserver la fraicheur, les conserver avec leurs fanes	
Raisin	766	3-4 jours	5 jours		
Salade		0	4-6 jours		Conserver entière ou bien, lavée et essorée dans un contenant hermétique
Tomates 🕌		3-4 jours	0		

D'après le guide réalisé par le Groupe de travail du Comité de consommateurs de l'Aprifel, (constitué de l'ADEIC, l'AFOC, la CLCV, Familles de France, Familles Rurales et l'UNAF) + du guide de l'IFEL



A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé



Climactérique : se dit d'un fruit ou d'un légume qui continue de mûrir après récolte



