






































MEMENTO : MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

Fruits ou légumes		Durée de conservation		Conseils et astuces
		Air ambiant	Réfrigérateur	
Abricot 		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	  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
Avocat 		3-5 j si ferme	2-3 jours si mûr	Conserver dans le bac à légumes. Pour le faire mûrir, placez-le dans une corbeille à côté d'une banane ou dans un papier kraft
Banane 		4-5 jours		Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur
Brocoli			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			2-4 jours	  Ne pas blanchir avant congélation
Choux fleur		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		 Conserver dans un endroit frais. Si découpée, conserver dans une boîte hermétique dans le réfrigérateur
Concombre		2-3 jours	3-5 jours	Conserver dans le bac à légumes Ne pas congeler, craint le froid
Courgette			4-6 jours	 La congélation est la façon la plus simple de conserver les courgettes
Endive		1-2 jours	6 jours	 
Fraises		1 jour	6 jours	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.

 Conserver à l'abri de l'humidité









































A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé

 Sensible à la lumière





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


MEMENTO : MIEUX CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

Fruits ou légumes		Durée de conservation		Conseils et astuces
		Air ambiant	Réfrigérateur	
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			7 jours	Emballer dans un sachet perforé
Oignon		1-2 mois		 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 		2-4 jours si ferme	3-4 jours si mûre	Sensible à la pourriture
Poire 		Quelques jours si ferme	1-3 jours si mûre	Très sensible aux chocs
Poireau		1-2 jours	4-5 jours	
Poivron		2-3 jours	5-8 jours	Conserver le poivron épiné et lavé 1 à 2 jours dans une boîte hermétique.
Pomme 		7-8 jours	4-6 semaines	Très sensible aux chocs
Pomme de terre		6 jours		 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			1-3 jours	Pour préserver la fraîcheur, les conserver avec leurs fanes
Raisin		3-4 jours	5 jours	
Salade			4-6 jours	 Conserver entière ou bien, lavée et essorée dans un contenant hermétique
Tomates 		3-4 jours		

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

 Conserver à l'abri de l'humidité

 A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé

 Sensible à la lumière

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