



# Conservation des Fruits et légumes

Les fruits et les légumes ne se conservent pas de la même manière

## Modes de conservation des Fruits

	Température ambiante	Réfrigérateur	Congélateur
Abricot	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Agrumes	1 semaine	1-3 semaines	6 mois
Ananas	1-2 jours	3-5 jours	4-6 mois
Banane	Jusqu'à maturité	1-2 jours	4-6 mois
Cerise	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Fraise	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Framboise	Non recommandé	1-2 jours	1 an
Kiwi	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	Non recommandé
Mûre	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Pêche	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Poire	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Pomme (août-janvier)	Jusqu'à maturité	Jusqu'à 6 mois	1 an
Pomme (février-juillet)	Jusqu'à maturité	2-3 semaines	1 an
Prune	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Raisin	Non recommandé	5 jours	1 an

## Modes de conservation des Légumes

	Température ambiante	Réfrigérateur	Congélateur
Artichaut	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois
Asperges	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois
Avocat	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an
Carotte	Non recommandé	3 mois	1 an
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois
Champignon	Non recommandé	5 jours	3 mois
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	6 mois
Concombre	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé
Courge	Quelques semaines	Non recommandé	1 an
Courgette	Non recommandé	1 semaine	1 an
Endive	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé
Epinard	Non recommandé	4-5 jours	1 an
Haricots jaune et vert	Non recommandé	5-6 jours	1 an
Navet	Non recommandé	1-3 semaines	1 an
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an
Pommes de terre	1-2 semaines	2-6 mois en chambre froide	Non recommandé
Radis	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an

Source : <http://www.lefruitdemapassion.com/ecoledecuisine/trucsutiles>

Moins longtemps  
l'aliment est conservé,  
plus il a d'intérêt  
nutritionnel.

## Atouts santé

Les fruits, les légumes et les aliments périssables commencent à perdre leur saveur et leurs vertus nutritives dès la récolte. En faisant du « frais, local, de saison » votre credo, en les consommant le plus rapidement possible, vous profiterez du meilleur goût et des bienfaits nutritionnels.

Les fruits peuvent être conservés à température ambiante mais à l'abri du soleil direct, qui peut dégrader certaines vitamines.

Info : La réfrigération bloque le processus de maturation.



En priorité prévoyez de manger les denrées les plus périssables. Exemples : Oseille, Céleri branche, Chou, Brocolis, Bettes, Epinards, Endive et salades sont riches en eau et ont tendance à flétrir rapidement et à se dégrader. En ce qui concerne les fruits, les fraises, le raisin et les fruits rouges sont les plus fragiles. A l'inverse, les légumes racines, les Courges, les Pommes de terre ainsi que les Banane, les Pommes, les Poires et les oranges se conservent plus longtemps.

- Congeler les produits frais pour préserver les nutriments.
  - Décongeler lentement au réfrigérateur ou en cuisson directe.



Le vide d'air permet de conserver plus longtemps un aliment préparé (lavé, épluché, râpé, coupé).



## Maison de Réadaptation et d'Éducation à la Santé

58 av du Général de Gaulle  
Résidence Mermoz - 3ème étage  
72000 Le Mans

☎ 02 43 28 77 88  
☎ 02 43 88 96 80  
maison-diabete72@orange.fr

