

## Trucs de conservation : Petit guide pour garder ses légumes plus longtemps!

Plusieurs facteurs influencent la durée de vie de nos légumes : la température de conservation, leur acidité, la quantité d'eau qu'ils contiennent. La réfrigération, la congélation, le séchage et la mise en conserve sont autant de bonnes façons pour garder la saveur de nos légumes plus longtemps et ainsi d'éviter le gaspillage alimentaire.

### Conservez vos légumes au bon endroit

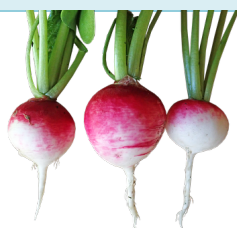
#### Légumes à conserver dans le réfrigérateur



Légumes	Temps de conservation	Autres indications
Aubergine	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans le compartiment à légumes</li> <li>✓ Dans un torchon en coton</li> </ul>
Bette à carde	10 à 12 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans un contenant entrouvert</li> </ul>
Brocoli et Chou-fleur	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans un contenant hermétique</li> <li>✓ Note : se conservent mieux cuits</li> </ul>
Chou-rave	2 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans le compartiment à légumes</li> </ul>
Chou rouge, chou vert et chou de Savoie	3 ou 4 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans le compartiment à légumes</li> <li>✓ Dans un contenant hermétique</li> </ul>
Concombre anglais, de champs	7 à 10 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans un contenant hermétique</li> </ul>
Courge d'été	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans le compartiment à légumes</li> </ul>
Endive	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans le compartiment à légumes</li> <li>✓ Dans un contenant hermétique</li> </ul>
Épinard, laitue et autres légumes feuilles	10 à 12 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans un contenant entrouvert OU</li> <li>✓ Dans un contenant hermétique (lavés et essorés)</li> </ul>
Fenouil	2 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans un contenant entrouvert</li> <li>✓ Séparer les tiges et les feuilles et les mettre dans un linge humide au réfrigérateur</li> </ul>
Fines herbe	10 à 12 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dans un contenant hermétique</li> <li>✓ Note : si les fines herbes sont séchées, elles se conservent des mois dans un contenant hermétique à la température ambiante.</li> </ul>



Haricots verts, jaunes et Petits pois	1 semaine	✓ Dans un contenant entrouvert
Kale	1 semaine	✓ Dans un contenant entrouvert ✓ OU ✓ Congeler après blanchiment et refroidissement à l'eau glacée et haché finement
Légumes asiatiques (ex : bok choy)	Moins d'une semaine	✓ Dans un contenant entrouvert
Légumes racines (ex : carottes)	Plusieurs mois	✓ Dans un contenant hermétique ✓ Enlever le feuillage
Maïs	À consommer le plus rapidement possible	✓ Garder les feuilles autour de l'épi au réfrigérateur
Panais et persil racine	4 semaines	✓ Dans un contenant hermétique
Poireau	3 ou 4 semaines	✓ Dans le compartiment à légumes
Poivron	1 semaine	✓ Dans le compartiment à légumes
Radis	1 semaine	✓ Dans un contenant hermétique OU ✓ Dans un contenant rempli d'eau ✓ À laver avant l'entreposage ✓ Les feuilles se conservent séparément
Topinambour	Plusieurs semaines	✓ Dans un contenant hermétique ✓ À l'abri de la lumière et de l'humidité ✓ Les laver juste avant leur consommation



### Légumes à conserver à l'extérieur du réfrigérateur



Légumes	Temps de conservation	Autres indications
Ail, échalote française ou grise et oignon	Plusieurs mois	✓ Dans un sac en papier
Courges d'hiver	Plusieurs mois si avec la queue	✓ À conserver dans un endroit frais (10°C ou moins) et sec
Cantaloup et melon	À consommer immédiatement à maturité i.e. quand ils dégagent une belle odeur ou que la peau commence à craqueler	✓ Conserver à la température ambiante ✓ Note : Si le fruit est entamé, les parties non consommées doivent être mises au réfrigérateur, idéalement dans un contenant hermétique.
Pomme de terre	Plusieurs mois	✓ À l'abri de la lumière et de l'humidité ✓ Dans un sac en papier ✓ Laver juste avant de consommer
Tomate	1 semaine	✓ Conserver à la température ambiante





## Quelques astuces de conservation :

- ✓ **Carottes** : Les nettoyer, retirer les fanes (couper environ 1 cm au-dessus) et les emballer dans un sac avec un trou pour que l'excès d'humidité puisse s'échapper.
- ✓ **Oignons** : Conserver dans un endroit frais, sec et sombre, mais surtout pas au réfrigérateur, ils détestent l'humidité! Pensez à ne pas les disposer près des pommes de terre, cela diminuerait leur temps de conservation.
- ✓ **Patates douces** : Conserver dans un endroit frais, sec et aéré et elles resteront belles pendant 2 à 3 mois, contre une semaine si vous les conservez à température ambiante.
- ✓ **Pommes de terres** : Conserver dans un endroit frais, sec et aéré, elles se conserveront pendant 2 à 3 mois. Ne pas conserver avec les oignons !
- ✓ **Poireau** : Se conserve au frigo dans un sac en plastique durant 7 jours.
- ✓ **Radis** : Tout comme les carottes, couper les fanes avant le stockage et les conserver dans le bac à légumes.
- ✓ Comme pour les fines herbes, les asperges, les oignons verts, la bette à carde, les laitues et même le brocoli qui ramollit aiment avoir les pieds dans l'eau dans le réfrigérateur! Il faut cependant penser à changer l'eau chaque jour.

Si vos légumes se font vieux, n'hésitez pas à les transformer en délicieux potage!

