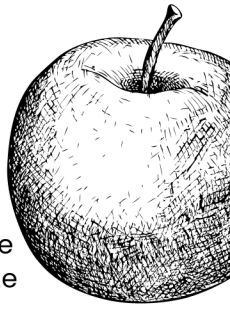
Conservation des fruits et légumes frais

Dans le réfrigérateur

La plupart des fruits et légumes peuvent se conserver au réfrigérateur. Les sacs de plastique munis de petites perforations aident à conserver plus longtemps les fruits et légumes frais. Ils sont excellents pour les raisins, les bleuets, les cerises et les fraises. Un compartiment à légumes aidera à protéger vos fruits et vos légumes et à en conserver l'humidité afin d'en préserver la fraîcheur plus longtemps.



- Les pommes ramollissent 10 fois plus rapidement à température de la pièce ;
- Les asperges devraient être conservées au réfrigérateur, emballées dans une serviette de papier humide ou debout dans un verre d'eau froide et enveloppées d'une serviette de papier humide ;
- Peler les carottes juste au moment de les utiliser ;
- Laver délicatement les petits fruits avant de les manger ou de les utiliser ;
- Laver à fond les pommes de laitue avec de l'eau avant de les réfrigérer. Assécher les feuilles et les empaqueter dans un sac de plastique propre avec quelques serviettes de papier ;
- Envelopper la rhubarbe dans du plastique avant de le mettre au réfrigérateur. Il est aussi possible de la congeler.

Dans le congélateur

- Peler et congeler les bananes trop mûres dans un sac de plastique propre, pour une utilisation ultérieure dans les pâtisseries ou dans de délicieux smoothies aux fruits ;
- Congeler des tranches de papaye ou de mangue sur une plaque, puis empaqueter dans un sac de plastique propre pour des collations succulentes.

Dans un endroit frais et sec

- Conserver bananes, tomates, pommes de terre, citrons, limes dans un endroit frais et sec ;
- Laver les champignons juste avant l'utilisation ;
- Cuisiner l'aubergine rapidement, quelques jours tout au plus.

À température de la pièce

- Conserver l'ail et les oignons à température de la pièce (ou plus frais) dans un endroit bien aéré ;
- Conserver les tomates à température de la pièce et ne les laver qu'au moment de les utiliser ;
- Laisser mûrir les mangues, les prunes, les pêches et les poires à température de la pièce dans un sac de papier brun d'emballage et les réfrigérer ensuite pour allonger leur durée de conservation ;
- Conserver l'ananas à l'envers à température de la pièce ou au réfrigérateur pendant une journée ou deux afin de permettre à la saveur douce de se répandre au fruit entier ;
- Conserver les melons entiers à température de la pièce. Le cantaloup se conserve aussi à température de la pièce, mais mûrit rapidement.