

Comment conserver la fraîcheur de ses légumes et de ses fruits ?

		Durée de conservation	Astuces
Avocat	 	 3 à 5 jours si ferme  2 à 3 jours si mûr	Pour le faire mûrir, placez-le à proximité de fruits producteurs d'éthylène
Carotte	 	 2 à 3 jours  15 jours	À conserver dans le bac à légumes (si possible dans du papier journal)
Champignon de Paris		 2 à 4 jours	À conserver dans une boîte hermétique avec du papier au fond
Aubergine	 	 3 à 6 jours	À conserver dans le bac à légumes
Chou-Fleur		 2 jours  4 à 5 jours	À conserver dans une boîte hermétique (lavé et divisé en bouquets)
Concombre	 	 2 à 3 jours  3 à 5 jours	À conserver dans le bac à légumes
Courgette	 	 4 à 6 jours	À conserver dans le bac à légumes
Tomate	 	 4 à 5 jours	



Producteur et sensible à l'éthylène



À conserver à l'air ambiant



Sensible à l'éthylène



À conserver au réfrigérateur

Naturellement produit, l'éthylène accélère le mûrissement des produits stockés à proximité.

Comment conserver la fraîcheur de ses légumes et de ses fruits ?

		Durée de conservation	Astuces
Abricot		 2 à 6 jours si ferme  7 à 8 jours si mûr	
Banane		 4 à 5 jours	Très sensible au froid et aux chocs
Clémentine et mandarine		 6 jours  10 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées (risque de dessèchement)
Fraise		 1 jour  2 jours	Pour retrouver les arômes, les sortir du réfrigérateur 20 min. avant consommation
Kiwi		 5 à 7 jours si ferme  2 jours si mûr	Placer-le à côté de pommes ou de bananes pour accélérer leur maturation
Melon		 1 à 2 jours  2 à 6 jours	
Orange		 6 jours  10 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées (risque de dessèchement)
Pêche et nectarine		 2 à 3 jours	
Poire		 quelques jours si ferme  1 à 3 jours si mûr	Très sensible aux chocs
Pomme		 7 à 8 jours  4 à 6 semaines	Très sensible aux chocs



Producteur et sensible à l'éthylène



À conserver à l'air ambiant



Sensible à l'éthylène



À conserver au réfrigérateur

Naturellement produit, l'éthylène accélère le mûrissement des produits stockés à proximité.

+ d'info : eurometropolemetz.eu

rubrique réduction des déchets