

MIEUX CONSOMMER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

QUAND
L'ACHETER ?

COMMENT
LES CONSERVER ?



www.lesfruitsetlegumesfrais.com

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)																				
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D									
Abricot 	 2 à 5 j  7 à 8 j	En cas de conservation au réfrigérateur, sortir les abricots 30 min avant la dégustation pour qu'ils recouvrent tous leurs arômes.																					
Ail 	 6 mois à 1 an	Entreposer au sec, à l'abri de la lumière. Attention, l'ail frais se conserve quelques jours au réfrigérateur.																					
Ananas 	 5 à 6 j  1 à 2 j	Sensible au froid (<7°C) et aux chocs. Peut brunir.																					
Artichaut 	 4 à 5 j	Le conserver avec sa tige. Sensible à l'oxydation après cuisson, le consommer dans les 12 h.																					
Asperge 	 1 j  2-3 j	Conserver crues, en botte dans un linge humide, pointes vers le haut ou dans une boîte hermétique.																					
Aubergine 	 3 à 6 j	Conserver dans le bac à légumes. Craint les basses températures et l'air sec.																					
Avocat 	 3-5 j  2-3 j	Conserver dans le bac à légumes.																					
Banane 	 4 à 5 j	Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur.																					
Brocoli 	 4 à 5 j	Entier, bien emballé dans un film alimentaire ou dans une boîte hermétique.																					
Carotte 	 2 j  15 j	Risque de développer de l'amertume si conservée avec des pommes et des poires. Conserver dans un sachet à gros trous ou dans une boîte hermétique.																					
Céleri branche et rave 	 5 j	Conserver le céleri rave entier non pelé. Conserver le céleri branche dans un linge humide.																					
Cerise 	 2 à 4 j  5 j	Idéalement, les consommer rapidement après le retour du marché.																					
Champignons de Paris 	 2 à 4 j	Conserver dans un contenant hermétique. Inutile de blanchir avant congélation.																					
Chou-fleur 	 2 j  4 à 5 j	Conserver entier dans un sachet fermé, ou lavé et divisé en bouquets, dans une boîte hermétique. Craint les coups et les chocs.																					
Chou pommé 	 7 j	Une fois entamé, le conserver dans une boîte hermétique ou enveloppé dans du film alimentaire étirable.																					
Citron 	 8 j  10 à 15 j	Conserver un demi-citron au frais, posé côté pulpe dans une coupelle.																					

LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)																				
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D									
Clémentine 	 6 j  10 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.																					
Concombre 	 2 à 3 j  3 à 5 j	Conserver dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.																					
Courges 	 quelques semaines	Les conserver entières dans un endroit sec et frais. Si en tranches, conserver 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au frais.																					
Courgette 	 4 à 6 j	Entière, avec le pédoncule, pour préserver sa fraîcheur.																					
Echalote 	 1 à 2 mois	Dans un endroit sec, sombre et frais. Epluchée, la conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours.																					
Endive 	 1 à 2 j  6 j	Conservées à l'air ambiant, les endives doivent être emballées dans un sachet opaque ; la lumière les fait verdir et les rend plus amères.																					
Fenouil 	 7 j	Garder au réfrigérateur les plumets du fenouil dans une boîte hermétique ; ils parfumeront une salade, un court-bouillon, un poisson mariné, etc.																					
Fraise 	 1 j  6 j	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.																					
Haricots verts 	 3 à 4 j	Pour prolonger un peu la conservation, placer les haricots verts dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée de papier absorbant humide.																					
Herbes aromatiques 	 4 à 5 j	Lavées et enveloppées dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée d'un papier absorbant humide.																					
Kiwi 	 5 à 7 j  2 j	Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes.																					
Litchi 	 15 j	Son écorce brunit à température ambiante au bout de 2 jours.																					
Mâche 	 2 à 3 j	Bien emballée dans sa barquette, ou lavée et essorée dans un sachet de congélation.																					
Mangue 	 2 à 3 j	La mangue n'aime pas le froid ! Evitez-lui le réfrigérateur.																					
Melon 	 1 à 2 j  2 à 6 j	Conserver dans un contenant hermétique.																					
Navet 	 7 j	Les navets nouveaux (primeurs, avec fanes) peuvent être conservés 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.																					
Noix et noisettes 	 plusieurs semaines	Attention, les noix fraîches sont fragiles : les conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.																					

Les informations sur la conservation des fruits et légumes ont été élaborées par l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel), au sein du groupe de travail de son Comité consommateurs, composé des associations nationales : ADEIC, AFOC, CLCV, Familles de France, Familles Rurales, UNAF. Source des données saisonnières : Ctif / Interfel

LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)																				
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D									
Oignon 	 1 à 2 mois	L'oignon émincé peut être conservé au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours.																					
Orange 	 6 j  10 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.																					
Pêche Nectarine 	 2 à 4 j  3 à 4 j	Si stockées au frais, les sortir à l'air ambiant 30 min avant la dégustation.																					
Petits Pois 	 2 j	Les conserver non écosés.																					
Petits fruits rouges 	 1 à 2 j	Dans une boîte hermétique. Les sortir 30 min avant de les déguster pour qu'ils recouvrent tous leurs arômes.																					
Poire 	 quelques jours  1 à 3 j	Très sensible aux chocs.																					
Poireau 	 1 à 2 j  4 à 5 j	Conserver le poireau émincé 2 à 3 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.																					
Poivron 	 5 à 8 j	Conserver un poivron entamé 1 à 2 jours dans du film alimentaire.																					
Pomelo 	 8 j  10 j	Une fois entamé, la pulpe sèche ; le consommer rapidement.																					
Pomme 	 7 à 8 j  4 à 6 semaines	Très sensible aux chocs.																					
Prune 	 2 à 3 j  5 à 10 j	Pour une dégustation nature, sortir les prunes du réfrigérateur 30 min avant afin qu'elles recouvrent tous leurs arômes.																					
Radis 	 1 à 2 j	Pour préserver leur fraîcheur, les conserver avec leurs fanes.																					
Raisin 	 3 à 4 j  5 j	Pour une dégustation nature, sortir le raisin du réfrigérateur 30 min avant afin qu'il recouvre tous ses arômes.																					
Salade verte 	 4 à 6 j	Conserver entière ou lavée et essorée dans un contenant hermétique.																					
Tomate 	 3 à 4 j	Quand elles en possèdent à l'achat, conserver les tomates avec leurs pédoncules pour préserver plus longtemps leur fraîcheur.																					

Légendes

 À conserver à l'air ambiant

 À conserver au réfrigérateur

  Pleine saison

  Disponibilité

MIEUX CONSOMMER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS :

LES BONS RÉFLEXES

SUIVEZ LES SAISONS



achetez au bon moment pour un meilleur rapport qualité/prix.

ACHETEZ JUSTE

les bonnes quantités et le bon degré de maturité.

PANACHEZ LES LIEUX D'ACHAT

en fonction de votre emploi du temps et de vos déplacements (primeur, marché, supermarché, etc.).

DEMANDEZ CONSEIL



à vos commerçants. Pour aujourd'hui ou pour demain ?

CONSERVEZ LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



dans les bonnes conditions pour préserver leur goût et leurs qualités nutritionnelles.

FAITES VOS BOCAUX MAISON



la qualité et les saveurs toute l'année.

REVEZ AUX BASIQUES EN CUISINE



plats mijotés faciles à préparer et à conserver.

GAGNEZ DU TEMPS



au quotidien avec des recettes simples.

CUISINEZ LES RESTES



rien ne se perd, tout se transforme !

PARURES, FEUILLES, TIGES



ne les jetez plus !

#JECUISINE MAISON

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

 Les Fruits et Légumes Frais

 @FruitsLegumesFR

En savoir plus : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>