

J'ÉLOIGNE LES PRODUCTEURS D'ÉTHYLÈNE  ↔ DES VÉGÉTAUX SENSIBLES À L'ÉTHYLÈNE 

ET JE CONSERVE ...

LES FRUITS QUI MÛRISSENT APRÈS RÉCOLTE :

À TEMPÉRATURE
AMBIANTE
JUSQU'AU MÛRISSEMENT

ABRICOT, AVOCAT, BANANE, BRUGNON, COING, FIGUE, KAKI, KIWI, MANGUE,
MELON, NECTARINE, PÊCHE, POIRE, POMME, PRUNE, TOMATE 



LES FRUITS ET LÉGUMES QUI NE MÛRISSENT PLUS APRÈS RÉCOLTE :

À TEMPÉRATURE AMBIANTE

COURGE, POMME DE TERRE,
PATATE DOUCE



AMBIANCE SÈCHE ET SOMBRE



ANANAS, PASTÈQUE



AUBERGINE,
CONCOMBRE,
COURGETTE



OU DANS LE BAC À LÉGUMES DU RÉFRIGÉRATEUR

CITRON, CLÉMENTINE, MANDARINE, ORANGE, PAMPLEMOUSSE



OU DANS LE BAC À LÉGUMES

AU RÉFRIGÉRATEUR

SUR LES ÉTAGES (ZONE FROIDE)

DANS LE BAC À LÉGUMES

POIVRON,
HARICOTS VERTS



BETTERAVE, CAROTTE, RADIS, NAVET, CÉLÉRI-RAVE, PANAIS, BROCOLI



CHOU-FLEUR, CHOU VERT, CHOU ROUGE



CHOU DE BRUXELLES, FENOUIL, PETITS POIS, POIS GOURMANDS



SALADE ENTIÈRE, ASPERGE, ARTICHAUT, BLETTE, ÉPINARD, ENDIVE,
CÉLÉRI-BRANCHE, CHOU KALE, RHUBARBE, POIREAU



CASSIS, MYRTILLE, GROSEILLE, FRAISE, FRAMBOISE, MÛRE, CERISE, RAISIN

BIEN CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

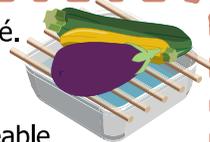
→ Les fruits qui mûrissent après récolte sont à conserver **À TEMPÉRATURE AMBIANTE JUSQU'AU MÛRISSEMENT** car le froid du frigo peut bloquer définitivement leur maturation. Sauf pour la pomme, le coing et le kaki qui ne redoutent pas le froid et peuvent se conserver au réfrigérateur, même non-mûrs. Pour les autres fruits, une fois mûrs, ils peuvent être rangés au frigo pour être conservés quelques jours supplémentaires (sauf pour la banane et la mangue). Le froid risque tout de même d'altérer les qualités gustatives de certains fruits : la pêche, la tomate, la pastèque..

→ Les fruits qui mûrissent après récolte, dégagent un gaz appelé : **ÉTHYLÈNE** 🍎🍌. Ce gaz peut provoquer le déperissement de certains fruits et légumes qui ne mûrissent plus après la récolte 🍌🍎. La pomme et l'avocat produisent beaucoup d'éthylène. Non-mûrs, le kiwi et la banane mûrissent plus vite en présence d'éthylène.



EFFEUILLER SANS TARDER. LAVER ET COUPER À LA DERNIÈRE MINUTE. TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES COUPÉS SONT À CONSERVER AU FRIGO.

Les aubergines, les courgettes et les concombres ont besoin d'humidité. Sensibles au froid et au dessèchement, ils sont à emballer dans un torchon/sac tissu avant d'être déposés dans le bac à légumes.



Les pommes de terre se conservent dans un sac non perméable à la lumière et dans une pièce avec une température stable (les variations de températures font germer les pommes de terre).

Les agrumes sont sensibles au dessèchement. Si l'air ambiant est chaud et sec, apportez-leur de l'humidité.



LE RÉFRIGÉRATEUR EST UN ENVIRONNEMENT SEC !

Emballer ses fruits et légumes dans un tissu ou les mettre dans une boîte fermée aérée les protègent du dessèchement, tout en les laissant respirer.



Les légumes « racines » se conservent emballés dans un tissu sec. Les choux peuvent se conserver dans un torchon sec ou sans protection. Les choux de Bruxelles, fenouil, petits pois et pois gourmands se conservent dans un tissu sec ou une boîte fermée aérée.

Les légumes « feuilles et tiges » se conservent dans un torchon humide.



Les herbes aromatiques et les asperges sont à conserver dans un bocal rempli d'un fond d'eau (à renouveler tous les jours) ou dans un linge humide.



Les baies et petits fruits sont sensibles à la moisissure : à conserver dans un récipient avec un essuie-tout ou un tissu sec et à laver au dernier moment.

