



CONSOMMATION

FICHE PRATIQUE

N° 51 : Ce qu'il faut savoir sur la conservation des fruits et légumes à votre domicile

Les fruits et légumes peuvent, une fois à votre domicile, périr rapidement simplement parce qu'ils sont mal conservés, sans que pour autant vous n'ayez conscience de ne pas adopter le bon comportement de conservation.

La bonne conservation n'est pas difficile, il faut simplement avoir connaissance de la juste information. Voici donc quelques éléments qui pourront vous être utiles, tout au long de l'année.

Ces informations sont tirées du [Guide de conservation des fruits et légumes que vous pouvez télécharger et imprimer](#), réalisé dans le cadre du Comité consommateurs d'APRIFEL (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais).

Certains au frais, d'autres jamais

Tous les fruits et légumes ne se conservent pas de la même façon, certains ne supportant pas le froid, d'autres survivant difficilement à la température ambiante.

- **A ne jamais mettre au frais**

Certains fruits et légumes ne tolèrent pas le frais. Ils ne sont pas nombreux mais il est important de le savoir pour optimiser leurs qualités gustatives et leur conservation.

Par exemple, il ne faut jamais mettre au frais des tomates si l'on veut conserver intact leur goût. Et pour ceux qui aiment les déguster fraîches il vaut mieux les passer au frais 10, voire 15 minutes avant le repas mais ne pas les conserver au frais.

Il en est de même pour les bananes qui ne doivent jamais passer au frais, pour éviter que leur maturité ne s'arrête et qu'elles noircissent.

Les haricots verts sont également concernés, tout comme les poivrons.

- **A conserver au frais**

Au contraire, certains fruits et légumes, ne survivent bien qu'au frais. Il s'agit de la salade (qui se conserve encore mieux en feuilles entières, lavées et essorées dans une boîte hermétique 2 jours au plus), des haricots verts, poivrons, aubergines, champignons de Paris, choux pommés, courgettes et des navets.

A noter que par « réfrigérateur » il est entendu le bac à légumes de ce dernier, qui est l'endroit le plus adapté pour ces aliments.

Les fruits et légumes les plus faciles : conservation au frais ou non

Certains fruits et légumes se conservent soit au frais, soit à l'air ambiant, au choix. Attention, il faut noter que pour tous ces fruits et légumes qui supportent tant le frais que l'air ambiant, leur conservation est tout de même plus longue de quelques jours lorsqu'ils sont conservés au frais.

Ces légumes sont les asperges, les carottes, le chou pommé, les concombres, les endives et les poireaux. Pour les fruits, ce sont les cerises, les agrumes (citrons, clémentines, oranges, mandarines, oranges, pomelos), les fraises, le melon, les pommes, les prunes et le raisin.

Ceux dont la conservation dépend de leur maturité

Il existe certains fruits et légumes qui doivent ou non être conservés au frais simplement en fonction de leur maturité. Ainsi, pour eux, s'ils s'ont mûrs il faudra privilégier la réfrigération et s'ils sont fermes, l'air ambiant leur conviendra mieux. Il s'agit des abricots, des ananas, des kiwis, des pêches et nectarines, des poires, ainsi que des avocats.

Attention aux mélanges de fruits !

Certains fruits et légumes spécifiques altèrent le goût ou l'aspect des fruits et légumes qui sont à proximité, ou simplement les font mûrir plus vite. La raison « scientifique » est que ces fruits et légumes sont producteurs d'éthylène et ils augmentent ainsi la maturation des autres fruits et légumes.

Il s'agit de la banane, la pomme, l'avocat, le melon, la poire, la tomate, la pêche et la nectarine. Attention donc à ne pas les mettre trop près d'autres fruits et légumes ! Ou alors, optimisez cette connaissance pour faire mûrir plus vite certains fruits et légumes !

La congélation des fruits et légumes

La plupart des fruits et légumes peuvent être congelés. Pour les fruits, il convient de les éplucher et de les couper en morceaux avant et pour certains, il vaut mieux les cuire avant de procéder à la congélation (la pomme par exemple). Les légumes, quant à eux, seront meilleurs décongelés lorsqu'ils auront été blanchis préalablement à la congélation. Blanchir un légume revient à le laisser quelques minutes (entre 1 à 5 minutes) dans de l'eau bouillante.