



fraîch
attitude



Calendrier *des fruits & légumes*

	Pleine saison	Choisir	Conserver	Astuces
Crosne 	Novembre à mars	Bien ferme – Beau blanc nacré	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 jours – bac à légumes du réfrigérateur • Congélation : blanchir, sécher, congeler étalés sur un plateau puis ensacher. 	Pour les cuire, plongez 10 à 12 minutes dans une eau bouillante et citronnée. Pas plus longtemps, sinon ils deviendraient pâteux.
Mâche 	Octobre à avril	Feuilles vertes, brillantes et vigoureuses	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 jours – bac à légumes du réfrigérateur – dans sa barquette ou une boîte hermétique 	Assaisonnez la mâche au dernier moment (juste avant de servir) afin qu'elle ne « cuise » pas au contact de la vinaigrette.
Poireau 	Septembre à avril	Feuilles bien vertes et fermes – racines renflées	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 jours – air ambiant • 8 jours – bac à légumes du réfrigérateur • Congélation : couper les feuilles – blanchir 5 mn à l'eau bouillante 	N'oubliez-pas d'ajouter à votre bouquet garni un peu de vert de poireau ; il n'en sera que plus riche en saveurs.
Avocat 	Novembre à avril	Chair souple vers le pédoncule – peau épaisse	<ul style="list-style-type: none"> • Ferme : 3-5 jours – air ambiant – à côté d'autres fruits (pommes ou bananes) • Mûr : 2-3 jours – bac à légumes du réfrigérateur 	Pour accélérer la maturation des avocats, placez-les dans un papier kraft à l'air ambiant ou mettez-les au contact de fruits dégageant de l'éthylène comme la pomme.
Pomme Granny 	Octobre à avril	Peau bien lisse, brillante, exempte de meurtrissures	<ul style="list-style-type: none"> • 7 à 8 jours – air ambiant • 4 semaines – bac à légumes du réfrigérateur 	Pour les peler facilement (pour des préparations dans lesquelles les fruits sont taillés), coupez-les en quartiers et ôtez au couteau la partie dure renfermant les pépins.
Grenade 	Novembre à février	Epiderme virant du brun orangé au rouge – fruit lourd	<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 2 mois - bac à légumes du réfrigérateur • Congélation : pulpe répartie dans un bac à glaçons 	Pour utiliser la grenade, coupez le fruit en deux puis prélevez à la petite cuiller les graines pulpeuses contenues dans les « alvéoles » en évitant la peau épaisse et amère.

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Chou-fleur



Septembre à avril

Dense et lourd – feuilles vert pâle – florettes bien blanches et régulières – grain fin et serré

- **3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – lavé et divisé en bouquets – dans une boîte hermétique
- **Congélation** : blanchir les bouquets 3 min à l'eau bouillante, les sécher et les ensacher.

Pour faire un gratin... pressez délicatement...

Carotte



Septembre à mars

Couleur intense – brillante – fanes vertes et vigoureuses

- **5 jours** – endroit frais
- **8 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : entières, en rondelles, en dés... préalablement blanchies 3 min.

Pour cuire... excédentaire. Les carottes primeurs peuvent être simplement brossées sous l'eau puis cuites entières à la vapeur.

Pissenlit



Octobre à avril

Les feuilles les plus claires sont les plus tendres

- **1-2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – feuilles lavées et essorées.

Ils sont délicieux cuits à l'étuvée avec un peu de beurre et parfumés d'ail haché. Servez avec un poisson grillé.

Poire Conférence



Octobre à avril

Peau tendue et lisse – ferme

- **Ferme** : quelques jours à quelques semaines – selon les variétés – air ambiant
- **Mûre** : 2-3 jours – selon les variétés – bac à légumes du réfrigérateur

Pour rehausser plats et desserts à base de poire, jouez la carte des épices (clou de girofle, cannelle, vanille, gingembre...). Lors d'une préparation, pensez à les citronner pour qu'elles ne noircissent pas.

Kiwi



Décembre à avril

souple au toucher à maturité.

- **Ferme** : 3-4 semaines – bac à légumes du réfrigérateur
- **Mûr** : 7-8 jours – bac à légumes du réfrigérateur

Coupez-les en deux et mangez-les à la petite cuillère comme des œufs à la coque.

Orange



Décembre à mars

Ferme et lisse

- **8 jours** – air ambiant
- **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour chasser les odeurs de cuisine, gardez les épluchures de vos agrumes et faites-les sécher au four, elles offrent une senteur agréable.

Mars

Printemps

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Morille



Mars à mai

De petite taille – A chapeau foncé

• **1 jour** – bac à légumes du réfrigérateur

Attention : les morilles se consomment toujours cuites. Elles sont toxiques à l'état cru. On utilisera les morilles séchées surtout pour parfumer une sauce.

Chicorée



Octobre à mars

Feuilles vigoureuses – base blanche

• **1-2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – feuilles entières, lavées et essorées, dans un sachet ou une boîte hermétique

Ajoutez à votre chicorée effeuillée des rondelles de carotte, des champignons de Paris émincés, des radis, des cubes de concombre. Assaisonnez d'une vinaigrette à la moutarde.

Radis



Mars à juin

Radis rose : bien formés, fanes bien fraîches et vertes

Radis noir : lourd, ferme et dense

• **4-5 jours** – réfrigérateur – coupé en tranches – dans un linge légèrement humide

• **3-4 jours** – bac à légumes du réfrigérateur **Congélation** : couper fanes et racines – laver

Gardez les fanes pour faire une délicieuse soupe « à petits prix » : cuire 15 mn à l'eau salée avec 2 pommes de terre. Mixer le tout.

Pomme Golden



Octobre à avril

Choisissez-les avec la peau bien lisse et tendue

• **7 à 8 jours** – air ambiant
• **4 semaines** – bac à légumes du réfrigérateur
• **Congélation** : en compote, en tarte

Citronnez les pommes lors d'une préparation pour qu'elles ne noircissent pas.

Citron



Toute l'année

Brillant et souple au toucher

• **8 jours** – air ambiant
• **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Quelques zestes dans une salade (de fruits ou de crudités) donneront une savoureuse note acidulée et fruitée.

Mandarine



Décembre à mars

Clémenvilla (mandarine x pomelo x clémentine), **Ortaniques** (mandarine x orange)...

• **1 semaine** à l'air ambiant
• **2 semaines** dans le bac à légumes
• **Congélation** : sous forme de jus ou de zestes

Les hybrides d'agrumes se préparent comme une orange classique. Evitez les cuissons longues qui vident les fruits de leur jus et de ses parfums, sauf pour le confitage..

Avril

Printemps

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Asperge



Avril à mai

Droite et lisse – écailles serrées – talon humide – tige cassante

- **1 jour** : air ambiant.
- **2-3 jours** : bac à légumes du réfrigérateur – crue – en botte dans un linge humide – pointe vers le haut.
- **Congélation** : blanchir 3 mn à l'eau bouillante

Faites-en des mouillettes...Évitez de les conserver au frais une fois cuites, elles y perdent en saveur.

Artichaut



Avril à septembre

Feuilles bien serrées et couleur uniforme – tige humide

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – cru avec la queue
- **Congélation** : blanchir les fonds 3 mn à l'eau bouillante citronnée

Pensez au chips pour les apéritifs entre amis : trempez de fines lamelles de fonds d'artichaut dans une sauce tomate aux herbes.

Fève



Avril à juin

Petites – Cosses bien vertes, sans taches et très fermes

- **2 jours**, non écosées – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : crues, écosées avec leur peau, ou blanchies

Pour éviter que les fèves jaunissent une fois cuites, plongez-les dans de l'eau glacée immédiatement après la cuisson.

Pomelo



Janvier à mai

Ferme et lourd

- **8 jours** – air ambiant
- **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Ouvert en deux, saupoudré de sucre roux et passé sous le grill quelques instants, le pomelo (légèrement caramélisé au dessus) constituera un dessert original et délicieux.

Banane



Toute l'année

Plus elles sont vertes, plus elles se conservent longtemps

- **2 jours à 1 semaine** en fonction de la maturité - air ambiant
- **Jamais au réfrigérateur**
- **Congélation** : pelée et citronnée, entière ou en purée

Pour accélérer le mûrissement des bananes, enveloppez-les dans du papier journal.

Mangue



Novembre à mai

Chair souple au toucher

- **Mûre** : **2 à 3 jours** à l'air ambiant. Éviter les températures inférieures à 8-10°C.

Pour couper une mangue facilement, dégagez le noyau en tranchant le fruit de part et d'autre, le plus près possible de celui-ci, avec un grand couteau. Prélevez la chair de la mangue directement à la cuiller ou en la quadrillant préalablement à l'aide d'un couteau d'office.

Mai

Printemps

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Petit pois



Mai à juillet

Cosse verte tendre, lisse et renflée

- **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – non écosé
- **Congélation** : écosser – blanchir 1 mn à l'eau bouillante

Pour les accommoder en salade, cuisez-les avec un bouquet de feuilles de menthe, ils prennent alors une saveur très agréable.

Oignon blanc



Avril à juillet

Bulbe ferme – Tige verte et croquante

- **6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Débarrassez les oignons blancs de leurs feuilles et des petites racines. Rincez-les sous l'eau : ils sont prêts à être dégustés en apéritif ou en salade.

Champignon de Paris



Toute l'année

Chapeau refermé et ferme – lamelles claires

- **3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – non lavé – dans du papier kraft
- **Congélation** : nettoyer – pré-congeler sur un plateau – ensacher

Gardez leur jus exsudé lors de la cuisson, il parfume agréablement une soupe ou une sauce.

Fraise



Mars à juin

Collerette et pédoncule bien verts – parfumée – épiderme brillant – couleur uniforme

- **1 jour** – air ambiant
- **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour les laver, passez-les simplement sous l'eau du robinet sans les avoir équeutées. Elles conservent ainsi toutes leurs vitamines et leur saveur.

Rhubarbe



Mai à juillet

Pétioles charnus et fermes – tige cassante, rouge soutenu nuancé de vert

- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : peler – couper en tronçons

En garniture originale d'une viande ou d'un poisson ; cuisez les tiges tronçonnées à l'étuvée, assaisonnées d'une noix de beurre et de poivre.

Citron vert



Toute l'année

Peau verte et fine

- **8 jours** – air ambiant
- **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour réaliser une citronnade maison, plongez quelques quartiers de citron vert dans une carafe d'eau et placez au frais au moins 30 min.

Juin

Eté

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Tomate



Mai à septembre

Peau lisse et brillante – odeur typée

- **3-4 jours** – air ambiant
- **Congélation** : la cuisiner avant (jus, sauce, farcie)

Pour retirer leur peau facilement, trempez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante.

Courgette



Mai à septembre

Lisse et ferme – vert sombre uniforme

- **4-5 jours** – endroit sec et frais
- **Congélation** : blanchir 2 mn à l'eau bouillante – tailler en rondelles

Farinez-les avant de les poêler, elles sont ainsi croquantes et peu grasses.

Concombre



Avril à septembre

Peau lisse – bien vert – ferme

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Râpé, essoré et mélangé à un fromage blanc parfumé d'ail haché, il sera délicieux à savourer sur une tartine croustillante

Cerise



Juin

Pédoncule vert – peau brillante et lisse

- **3-4 jours** – air ambiant
- **5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : équeuter – dénoyauter – pré-congeler sur un plateau – ensacher

Pour faciliter leur dénoyautage, trempez-les équeutées une heure dans l'eau et des glaçons.

Pastèque



juin à août

Pédoncule vert – peau brillante et lisse

- **7-8 jours** – endroit frais – entière. **6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – coupée en tranches – dans un film alimentaire.
- **Congélation** : couper en lamelles, en fines tranches

Pour les chaleurs d'été, mixez la chair avec un peu de sucre. Placez au réfrigérateur et grattez de temps en temps à la fourchette pour réaliser un délicieux granité.

Melon



Juin à septembre

Lourd et ferme – parfumé

- **2-6 jours** – selon les variétés – bac à légumes du réfrigérateur – dans un sachet ou dans une boîte hermétique
- **Congélation** : couper en tranches, en lamelles, en billes

Agrémentez de billes de melon réalisées avec une cuillère parisienne, salades et brochettes.

Juillet

Été

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Laitue



Avril à septembre

Feuilles vigoureuses et bien vertes – base blanche

- **1-2 jours** – réfrigérateur – feuilles entières, lavées et essorées – dans un sachet ou une boîte hermétique

Lavée et cuite entière à l'étuvée avec un peu d'échalote hachée et de beurre, la laitue sera un délice à déguster avec une viande ou un poisson grillé.

Aubergine



Juin à septembre

Ferme – peau lisse et brillante – belle couleur violette

- **5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : couper en tranches épaisses – blanchir 5 mn à l'eau bouillante

Relevez leur goût en les exposant, non épluchées, au-dessus d'une flamme pendant 3 mn.

Poivron



Mai à septembre

Bien ferme – peau lisse, brillante et tendue

- **8 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : laver – couper en deux – épépiner

Pour enlever facilement la peau du poivron, faites-le griller au four puis placez-le dans un sac plastique. Laissez-le tiédir avant de le peler.

Abricot



Juin à juillet

Charnu – bien parfumé – souple au toucher – coloré

- **4-5 jours** – selon les variétés – air ambiant
- **7-8 jours** – selon les variétés – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : pré-congeler les oreillons sur un plateau – ensacher

Quelques noyaux concassés parfument d'une subtile saveur d'amande, compotes, coulis et confitures.

Pêche



Juin à septembre

Parfumée – souple au toucher

- **1-2 jours** – air ambiant
- **3-4 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : couper en deux – dénoyauter

Pour les peler plus facilement, plongez-les 20 secondes dans l'eau bouillante et passez-les sous l'eau froide.

Framboise



Juin à août

Vérifier par transparence les fruits situés au fond de la barquette

- **1-2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique (non tassées)
- **Congélation** : pré-congeler sur un plateau et ensacher

Mini-brochettes framboises-feuilles de menthe : à tremper dans du chocolat fondu.

Aout

Eté

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Brocoli



Juin à novembre

Boutons serrés et fins – vert foncé

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans un film alimentaire
- **Congélation** : blanchir 5 mn à l'eau bouillante

Taillez les tiges en bâtonnets et servez-les cuites comme des asperges.

Haricot vert



Juin à septembre

Gousse fine, longue et ferme

- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : crus, équeutés, bien séchés puis ensachés.

Pour en faciliter la digestion, ajoutez une branche de sarriette dans leur eau de cuisson. Pour garder leur couleur bien verte, ne couvrez pas la casserole lors de la cuisson, puis plongez-les dans l'eau glacée.

Ail



Toute l'année

Tête bien renflée et ferme

- **6 mois** – endroit sec et sombre

Frottez une gousse d'ail sur les parois d'un saladier pour parfumer les aliments.

Poire d'été



Juillet à septembre

Souple au toucher – nuancée de jaune

- **2 jours** – air ambiant
- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : pocher 3 mn à l'eau bouillante citronnée

Pour rehausser plats et desserts, saupoudrez-les d'épices : clou de girofle, cannelle, vanille, paprika, coriandre, cumin, piment, muscat, gingembre... leur douceur se prête parfaitement à des associations piquantes.

Prune



Juillet à septembre

Charnue – souple au toucher

- **2-3 jours** – air ambiant
- **6-10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : dénoyauter – couper en deux oreillons

Pour éviter que l'eau rendue par les fruits ne détrempe une pâte à tarte, disposez les oreillons, côté peau sur la pâte.

Groseille



Juillet à août

Vérifier par transparence les fruits situés au fond de la barquette

- **1-2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique (non tassées)
- **Congélation** : pré-congeler sur un plateau et ensacher

Pour égrapper les groseilles, tirez délicatement les fruits avec les doigts pour les détacher de la rafle.

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Potiron



Septembre à décembre

Ferme et lourd – pédoncule présent ou tranche nette – belle couleur orange

- **3-4 semaines** – endroit sec et frais – entier
- **2 jours** – réfrigérateur – coupé en tranches – dans un film alimentaire
- **Congélation** : cubes congelés répartis sur un plateau puis ensachés.

Ajouté aux bouillons de viandes, il apporte moelleux et onctuosité.

Oignon



Toute l'année

Bulbe ferme et net

- **1-2 mois** – endroit sec – en tresse ou dans un panier

Pour colorer et parfumer un pot-au-feu, ajoutez au bouillon une demi-oignon caramélisé.

Cèpe



Septembre à novembre

Spores bien claires (visible sous le chapeau)

- **1 à 2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir, égoutter et bien sécher avant de les congeler.

Pour se débarrasser des tout petits vers, essuyez les cèpes avec un linge, étalez-les sur un plateau et couvrez d'un film plastique tendu. Au bout d'heure, les vers sortent et se collent au plastique.

Noisette



Septembre à novembre

Aucun son au secouer

- **En coque** : Plusieurs semaines – endroit sec et frais.
- **Jamais au réfrigérateur**

Pour retirer la petite pellicule brune qui enveloppe les noisettes, mettez-les sur une plaque de cuisson au four et passez-les quelques instants sous le grill

Mirabelle



Août à septembre

Le noyau doit se détacher sans résistance

- **2 à 3 jours** – air ambiant
- **Jamais au réfrigérateur**
- **Congélation** : pré-congeler sur un plateau, ensacher

Pour un apéritif rapide et futé, embrochez des mirabelles dénoyautées sur des petits piques en les alternant avec du melon, du jambon de pays, du fromage de chèvre ou des échalotes confites.

Figue



Juillet à octobre

Charnue – souple au toucher

- **4 jours** – air ambiant
- **8 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique

Pour les farcir, incisez-le dessus en forme de croix et écartez les coins, puis remplacez la pulpe par une boule de glace vanille ou de la crème pâtissière.

Octobre

Automne

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Chou de Bruxelles



Octobre à février

Feuilles serrées – bien vert

- **3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – non lavé – dans une boîte hermétique
- **Congélation** : blanchir 2 mn à l'eau bouillante – pré-congeler sur un plateau – ensacher

Pour faire un gratin, égouttez et pressez les bouquets dans un linge pour enlever toute l'eau excédentaire. Pour atténuer leur odeur à la cuisson, mettez un morceau de pain ou de biscotte dans l'eau de cuisson.

Céleri rave



Octobre à mars

Lourd et ferme – couleur uniforme

- **5-6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur ou cellier – non pelé
- **Congélation** : cuire – réduire en purée

Coupez-les en fines lamelles tartinées de tarama, pour un apéritif original.

Fenouil



Juin à novembre

Bulbe bien blanc, renflé et ferme – plumet vert vif

- **7 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique
- **Congélation** : couper le bulbe en quartiers – blanchir 5 mn à l'eau bouillante

Des lamelles de fenouil et des quartiers d'orange, arrosés d'huile d'olive et parfumés de cannelle font une délicieuse salade.

Noix



Octobre

L'amande ne doit pas bouger dans la coquille

- **7-8 jours** – air ambiant
- **15 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique

Pour paner des escalopes ou des galettes de légumes, ajoutez à de la chapelure des cerneaux de noix concasés.

Châtaigne



Octobre

Lourde – écorce brillante

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : cuire – éplucher – entière, en purée

Pour en faciliter l'épluchage, blanchissez-les en ajoutant une cuillerée d'huile dans l'eau bouillante.

Raisin



Août à novembre

Grains fermes et peu serrés – couleur uniforme

- **3-4 jours** – air ambiant
- **5 jours** – réfrigérateur – dans un sac en plastique

Pour le « glacer », plongez les grains dans un mélange de sucre glace et citron.

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Navet



Octobre à mai

Ferme – peau fine et lisse

- **7 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir 3 mn à l'eau bouillante

Gardez les fanes vertes des navets, elles donnent des saveurs nuancées de moutarde à une soupe de poireaux.

Chou pommé



Octobre à avril

Lourd et dense – feuilles crissantes et brillantes

- **7 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir 4 mn les feuilles à l'eau bouillante – les congeler par 4

Mariez-les avec des châtaignes cuites au naturel, c'est un régal !

Epinard



Octobre à mai

Vert franc – feuilles charnues et lisses

- **1 jour** – air ambiant
- **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir 3 mn à l'eau bouillante

Donnez de la couleur à une sauce en y ajoutant une poignée d'épinards cuits mixés.

Pomme Reinette



Août à octobre

Peau bien lisse et tendue

- **7 à 8 jours** – air ambiant
- **4 semaines** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : en compote, en tarte

Utilisez-la aussi bien crue que cuite. Elle se prête parfaitement à la préparation des tartes et des compotes.

Poire Comice



Septembre à janvier

Souple au toucher – nuancée de jaune

- **2 jours** – air ambiant
- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : pocher 3 mn à l'eau bouillante citronnée

Pour rehausser plats et desserts, saupoudrez-les d'épices : clou de girofle, cannelle, vanille, paprika, coriandre, cumin, piment, muscat, gingembre... leur douceur se prête parfaitement à des associations piquantes.

Papaye



Toute l'année

Couleur jaune orangée

- **Ferme** : **4 jours** – air ambiant
- **Mûre** : **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : couper en morceaux, en lamelles, en billes

Epluchez et coupez en dés divers fruits exotiques. Arrosez le tout d'un jus de fruit de la passion associé à une cuillerée de grenadine : délicieux !

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Endive



Octobre à avril

Fuselée – bien blanche et ourlée de jaune pâle – feuilles serrées et fermes

- **1-2 jours** – air ambiant
- **6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans du papier opaque
- **Congélation** : blanchir 5 mn à l'eau bouillante citronnée

Ne les lavez pas et ne les essuyez pas. Il suffit d'en couper la base et d'ôter les premières feuilles, elles sont déjà prêtes à cuisiner.

Cresson



Septembre à mai

Bien vert – Feuilles luisantes et fermes

- **Plusieurs jours** (équeuté, lavé et essoré) – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : uniquement cuisiné

Pour laver une botte de cresson, attrapez les tiges, trempez les feuilles dans une eau vinaigrée et tournez la botte. Secouez la botte au dessus de l'évier.

Persil



Toute l'année

Tiges bien fermes – Feuilles vigoureuses

- **Plusieurs jours** – bac à légumes du réfrigérateur – équeuté, lavé et essoré.
- **Congélation** : haché et mélangé avec un peu d'eau. Répartir dans des bacs à glaçons

Préférez le persil plat au persil frisé : il est plus aromatique. Conservez les tiges pour rehausser le goût de vos potages.

Clémentine



Novembre à janvier

Ferme et lisse

- **6 jours** – air ambiant pour les clémentines
- **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour chasser les odeurs de cuisine, gardez les épiluchures de vos agrumes et faites-les sécher au four, elles offrent une senteur agréable.

Litchi



Décembre à janvier

Peau rosée - une coque brune, craquelée, est un signe de manque de fraîcheur

- **1 à 2 jours** – air ambiant
- **4 à 5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur, rangés dans une boîte hermétique

Les litchis apportent une note fraîche et raffinée à des salades composées associant notamment poissons ou crustacés à des crudités.

Ananas



Décembre à avril

Toupet vert et vigoureux – odeur typée

- **Ferme** : **5-6 jours** – air ambiant – dans du papier kraft
- **Mûr** : **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans un sac plastique
- **Congélation** : couper en morceaux, en dés

Pour les découper facilement, coupez-les en 4, retirez au couteau le centre un peu dur, puis séparez la chair de l'écorce, comme on le ferait pour des melons.