



# COMMENT CONSERVER VOS FRUITS 2 FOIS PLUS LONGTEMPS



**● OÙ LES CONSERVER**

**● COMMENT LES CONSERVER**

**● COMBIEN DE TEMPS**



## POMME

**bac à légumes**  
**non emballée**  
**3 semaines**

## AVOCAT (COUPÉ)

**réfrigérateur**  
**jus de citron +**  
**film alimentaire**  
**1 jour**

## BANANE (COUPÉE)

**réfrigérateur**  
**avec la peau**  
**+ papier alu**  
**1 à 2 jours**

## AGRUMES

**réfrigérateur**  
**non emballés**  
**2 semaines**

## RAISINS

**bac à légumes**  
**sac en papier**  
**kraft perforé**  
**1 à 2 semaines**

## MELON (COUPÉ)

**réfrigérateur**  
**emballé dans du**  
**film alimentaire**  
**7 à 10 jours**

## POIRE

**à l'air libre**  
**non emballée**  
**4 jours (mûre)**



## AVOCAT

**à l'air libre (pour mûrir)**  
**au frigo (déjà mûr)**  
**non emballé**  
**4 jours (mûr)**



## BANANE

**à l'air libre**  
**non emballée**  
**4 jours (mûre)**



## FRUITS ROUGES

**réfrigérateur**  
**barquette avec**  
**trous d'aération**  
**3 à 5 jours**



## AGRUMES (COUPÉS)

**réfrigérateur**  
**emballés dans**  
**du film alimentaire**  
**2 à 3 jours**



## MELON

**à l'air libre**  
**non emballé**  
**5 jours (mûr)**



## PÊCHE & PRUNE

**à l'air libre (pour mûrir)**  
**au frigo (déjà mûr)**  
**non emballée**  
**5 jours (mûre)**



## TOMATE

**à l'air libre**  
**non emballée,**  
**réipient avec aération**  
**5 jours**

**FRUITS ROUGES :** faites tremper 30 sec dans de l'eau tiède, laissez sécher sur un Sopalin et conservez au réfrigérateur.

**BANANES :** elles se conservent beaucoup plus longtemps au frigo. Le froid rend la peau noire, mais la chair reste intacte.

**RAISINS :** conservez au frigo, dans un sac en papier kraft perforé. Rincez seulement avant de les manger.

**PÊCHES & PRUNES :** faites mûrir à l'air libre. Une fois mûres, mettez-les au réfrigérateur.

**ANANAS :** après l'avoir coupé en dés, mettez-le au réfrigérateur dans un récipient, avec son jus.

**POMMES & MELONS :** pour éviter qu'ils mûrissent trop vite, conservez-les au réfrigérateur.

