



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

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

AVOCAT (COUPÉ)

réfrigérateur
jus de citron +
film alimentaire
1 jour



BANANE

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

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.

BANANE (COUPÉE)

réfrigérateur
avec la peau
+ papier alu
1 à 2 jours



FRUITS ROUGES

réfrigérateur
barquette avec
trous d'aération
3 à 5 jours

AGRUMES

réfrigérateur
non emballés
2 semaines



AGRUMES (COUPÉS)

réfrigérateur
emballés dans
du film alimentaire
2 à 3 jours



MELON

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



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



PÊCHE & PRUNE

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



POIRE

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



TOMATE

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

