

# Comptoir

Laissez les aliments suivants mûrir à la température ambiante avant de les ranger dans le réfrigérateur :



AVOCATS



BANANES



KIWIS



MANGUES



MELONS



ORANGES



POIRES



PÊCHES



TOMATES

Ainsi, vous maximisez leur saveur et leur goût sucré. Veillez à les vérifier de temps en temps pour éviter qu'ils mûrissent trop!

## CONSEIL :

Pour accélérer le mûrissement, déposez le fruit dans un sac en papier avec une banane mûre. Vérifiez le fruit tous les jours pour vous assurer d'obtenir le meilleur mûrissement possible.



# Réfrigérateur

Rangez vos fruits et légumes séparément dans le réfrigérateur étant donné que certains fruits libèrent de l'éthylène, ce qui peut faire dépérir les légumes.

Le tiroir à légumes maintient le niveau d'humidité adéquat pour garder la fraîcheur plus longtemps.

Rangez les fruits et légumes suivants dans le réfrigérateur dès que vous les apportez à la maison :



POMME



BAIES

dans un contenant avec de petites fentes



CERISES

dans un contenant avec de petites fentes



RAISINS

dans un contenant avec de petites fentes



CITRONS ET LIMES



ASPERGES

dans un verre d'eau froide, à la verticale



HARICOTS



BETTERAVES



BROCOLIS



CHOUX DE BRUXELLES

LE CHOU, LES CAROTTES, LE CHOU-FLEUR, LE CÉLERI ET LE MAÏS doivent être conservés avec leurs feuilles. LE CONCOMBRE, LES AUBERGINES ET LES HERBES PLUS DÉLICATES (LA CORIANDRE, LE PERSIL ET LA MENTHE) doivent être placés dans un verre d'eau recouvert d'un sac en plastique non serré. LES HERBES RÉSISTANTES (L'ORIGAN, LE ROMARIN ET LE THYM) doivent être enroulées dans un essuie-tout humide. LES LÉGUMES-FEUILLES doivent être déposés dans un torchon, qui lui est placé dans un contenant hermétique dans le tiroir à légumes. Quant AUX CHAMPIGNONS, laissez-les dans un sac en papier. LES POIS, LES PIMENTS ET LES COURGETTES

# Garde-manger



Conservez les aliments suivants dans un endroit frais, sec et sombre :



AIL



OIGNONS

dans un sac en filet



POMMES DE TERRE

dans un sac en papier



PATATES DOUCES



COURGE D'HIVER

## CONSEIL :

Conservez les oignons loin des autres légumes étant donné qu'ils libèrent un gaz qui pourrait faire dépérir les autres légumes.

Pour obtenir plus de conseils concernant les fruits et légumes, visitez [visezlamoitie.ca](http://visezlamoitie.ca) ou suivez-nous sur :

@halfyourplate

@halfyourplatecanada



# Congélateur

La congélation de fruits et légumes à la maison est un moyen rapide et pratique de les préserver en vue de leur utilisation future



MORCEAUX DE MANGUE CONGÈLÉS



RAISINS CONGÈLÉS



BROCOLI CONGÈLÉ, coupé et déposé dans un sac



RESTANTS DE CAROTTES, D'OIGNON ET DE CÉLERI CONGÈLÉS dans un sac



FAITES VOTRE PROPRE BOUILLON DE LÉGUMES en utilisant les restants de légumes congelés

