



Guide d'Entreposage
des **Fruits**
et **Légumes Frais**



LES FRUITS ET LÉGUMES!

**VISEZ LA
MOITIÉ POUR
VOTRE SANTÉ!**

lesfruitsetlegumes.ca



POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE BIEN ENTREPOSER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS?

- Pour les garder le plus frais possible le plus longtemps possible.
- Pour faire davantage mûrir certains fruits.
- Pour éviter la détérioration précoce.
- Pour prévenir les maladies.
- Pour rentabiliser votre argent au maximum!

Un mauvais entreposage de certains fruits et légumes frais entiers peut entraîner la détérioration à la fois de la saveur et des éléments nutritifs.

1 COMMENT FAIRE MÛRIR LES FRUITS

Certains fruits ne mûrissent plus une fois récoltés et sont prêts à être dégustés dès que vous les achetez, alors que d'autres continueront à mûrir après la récolte. Cela est dû au fait qu'ils produisent naturellement un gaz appelé éthylène. C'est le cas des pommes, des tomates et des bananes, par exemple. L'éthylène enclenche le processus de mûrissement et l'exposition à l'éthylène peut faire en sorte que les légumes se détériorent. Il est recommandé de ranger vos fruits et légumes séparément dans le réfrigérateur.

(Voyez les produits indiqués comme étant producteurs d'éthylène ou sensibles à l'éthylène dans les guides de conservation ci-dessous.)

C'est facile de faire mûrir les fruits à la maison!

- 1 | Placez les fruits dans un sac de papier et fermez-le sans serrer.
- 2 | Laissez à température ambiante, loin des rayons du soleil.
- 3 | Les fruits mûrissent à des rythmes différents selon le type de fruit et la température de la pièce. Vérifiez les fruits tous les jours pour vous assurer d'obtenir le meilleur mûrissement

possible. Consultez le tableau ci-dessous pour en apprendre davantage au sujet du temps de mûrissement et des méthodes d'entreposage pour chaque fruit.

- 4 | Pour vérifier si un fruit est mûr, tenez-le dans la paume de votre main et serrez-le doucement. Si la chair cède sous la pression et dégage une odeur sucrée, le fruit est prêt à être mangé. S'il n'est pas prêt, laissez-le dans le sac et vérifiez à nouveau tous les jours jusqu'à ce qu'il soit mûr.

2 CONSEILS

- 1 | Accélérez le processus de mûrissement en ajoutant une banane mûre ou une pomme dans le sac.
- 2 | Une fois que le fruit est mûr, mangez-le immédiatement pour en tirer la meilleure saveur et apprécier son arôme et sa texture, ou encore rangez-le au réfrigérateur pour une courte période selon l'information que contient la table ci-dessous.



Important: N'utilisez que des sacs en papier pour faire mûrir les fruits, puisque les sacs en plastique et les contenants enferment l'humidité et l'air, ce qui les fera déperir. Souvenez-vous de ranger les fruits qui produisent de l'éthylène séparément.

Certains légumes peuvent être entreposés pendant plusieurs mois, si certaines conditions sont respectées.

Le caveau idéal doit être sec, sombre et frais (7 à 10°C). La plupart des sous-sols, garages et armoires des maisons modernes ne conviennent pas. Planifiez l'entreposage avec soin: garder de grandes quantités de produits tels que les pommes de terre, les oignons, les courges et les rutabagas ne se révélera pas avantageux si les légumes se détériorent avant que vous ne puissiez les manger!

Les fruits et légumes coupés doivent être utilisés rapidement ou bien couverts et réfrigérés pendant deux ou trois jours au maximum.

Il faut jeter les fruits et légumes coupés laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

3 FAITES DES ÉCONOMIES!

Pour tirer profit au maximum de vos achats de fruits et légumes, suivez les conseils donnés et respectez la durée d'entreposage et la température indiquées. Les fruits et légumes entiers peuvent être gardés plus longtemps que la durée indiquée, mais leur saveur et leur valeur nutritive s'en trouveront diminuées. Une fois coupés, ils doivent être bien couverts, réfrigérés et utilisés dès que possible.

4 LAVEZ LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes frais, à l'exception des légumes à feuilles, sont recouverts d'une couche protectrice naturelle et ne devraient pas être lavés avant d'être rangés. Si vous les lavez, ils ne feront que déperir plus rapidement.

- 1 | Lavez les fruits et légumes frais sous l'eau claire et fraîche du robinet juste avant de les préparer ou de les manger, même si vous prévoyez retirer leur peau ou les peler.
- 2 | Lorsque vous les apprêtez, utilisez des ustensiles et des planches à couper propres.

Les légumes à feuilles comme la laitue iceberg, romaine, Boston, Bibb, à feuilles vertes et rouges et les épinards resteront frais plus longtemps si vous les lavez avant de les ranger. Vous n'avez qu'à suivre ces étapes simples.

- 1 | Lavez-les sous l'eau claire et fraîche du robinet.
- 2 | Jetez les feuilles ramollies, décolorées ou meurtries.
- 3 | Séchez soigneusement la laitue dans une essoreuse ou sur du papier essuie-tout propre.
- 4 | Conservez les feuilles dans l'essoreuse à salade ou enveloppez la laitue sans serrer dans du papier essuie-tout propre et placez-la dans un sac ou un contenant en plastique hermétique.
- 5 | Utilisez la laitue au cours de la semaine.

5 CONSEILS

- 1 | La laitue devient brun-rose à la suite de son exposition à l'éthylène ou de l'oxydation des feuilles (lorsqu'elles ont été coupées et exposées à l'oxygène). Jetez toutes les extrémités et les feuilles brunes.
- 2 | La laitue et les épinards achetés dans des emballages hermétiques doivent être réfrigérés tels quels et lavés au moment de les utiliser.

Les légumes à feuilles prêts-à-manger, ensachés et prélevés n'ont pas besoin d'être lavés de nouveau avant d'être consommés.

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

FRUIT	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C) <small>À moins d'avis contraire, réfrigérer dans un sac en plastique ou un récipient couvert.</small>	CONSEILS
Abricots	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 1 semaine, à découvert.	Producteur d'éthylène
Ananas	non	3 jours; ne pas couvrir	Les ananas absorbent l'odeur des avocats et piments verts.
Atemoya/ Chérimole	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 3-5 jours (mûres)	Servir froid pour saveur prononcée.
Avocats	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 2-5 jours	Producteur d'éthylène Arroser de jus de citron pour éviter le brunissement.
Bananes	Jusqu'à maturité	Une fois mûres, 1-2 jours; ne pas couvrir	Les bananes vertes sont sensibles à l'éthylène. Les bananes mûres produisent de l'éthylène.
Bleuets	non	10 jours, couverts sans être serrés	Prêts à manger, conserver dans un contenant peu profond.
Canneberges	non	2 semaines	Les canneberges se congèlent très bien.
Carambole <i>(Fruit étoile)</i>	Jusqu'à maturité	Une fois mûres, 1 semaine	Producteur d'éthylène Le jaune indique que le fruit est mûr.
Cerises	non	3 jours	Les cerises douces absorbent l'odeur des fruits et légumes très parfumés. Choisissez les cerises avec des tiges puisque celles-ci prolongeront leur durée de vie.
Citrons et Limes	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les citrons et limes produisent des odeurs qui sont absorbées par les œufs, viandes et produits laitiers.
Fraise	non	1-2 jours, couvrir sans serrer dans un contenant peu profond.	Laver à l'eau tiède avec les queues. Pour saveur optimale, laisser les fraises à la température ambiante avant de consommer.
Framboises	non	1-2 jours, couvrir sans serrer dans un contenant peu profond.	
Fruit de la passion	non	1 semaine	Producteur d'éthylène
Kiwis	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 1-2 semaines	Les kiwis non mûrs sont sensibles à l'éthylène et les kiwis mûrs sont producteurs d'éthylène.
Litchi	non	Une fois mûrs, 1-2 semaines	Pour une saveur plus prononcée, choisir des fruits lourds sans craquements.

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

FRUIT	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C) <small>À moins d'avis contraire, réfrigérer dans un sac en plastique ou un récipient couvert.</small>	CONSEILS
Mangues	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 3 jours	Producteur d'éthylène
Melons <small>(la plupart des variétés : cantaloup, melon miel, etc.)</small>	Jusqu'à maturité	3 jours (mûrs), entiers, ne pas couvrir	Producteur d'éthylène Toujours réfrigérer le melon coupé; bien couvrir et conserver à l'écart des autres fruits et légumes. Utiliser le melon coupé au cours des 2 jours qui suivent.
Melons d'eau	Quelques jours	Une fois mûrs, 1 semaine; entier, ne pas couvrir	Producteur d'éthylène Toujours réfrigérer le melon coupé; bien couvrir et conserver à l'écart des autres fruits et légumes. Utiliser le melon coupé au cours des 2 jours qui suivent.
Nectarines	Jusqu'à maturité	Une fois mûres, 1 semaine	Producteur d'éthylène
Noix de coco	1-2 semaines	1-2 semaines; entière, ne pas couvrir	Râpée, se garde au réfrigérateur 1 semaine
Oranges	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les oranges produisent des odeurs absorbées par les œufs, viandes et produits laitiers.
Pamplemousses	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les pamplemousses produisent des odeurs absorbées pas les œufs, viandes et produits laitiers.
Papayes	Jusqu'à maturité	Une fois mûres, 1 semaine	Producteur d'éthylène Réfrigérer seulement les papayes mûres ou quasi-mûres car les températures froides empêchent les fruits d'atteindre leur maturité gustative.
Pêches	Jusqu'à maturité	1 semaine;	Producteur d'éthylène
Plaquemine <small>(Kaki)</small>	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 3 jours	Producteur d'éthylène
Plantains	Jusqu'à maturité	Une fois mûrs, 2-3 semaines; ne pas couvrir	Le plantain ne doit pas être réfrigéré à moins d'être très mûr. Il doit être cuit avant la consommation.
Poires	Jusqu'à maturité	2-3 jours; ne pas couvrir et ne pas empiler les unes sur les autres	Producteur d'éthylène Mûres lorsque la chair près de la queue cède sous une pression légère.
Poires-cactus	Jusqu'à maturité	1-2 jours	
Pommes	Non. Les pommes ramollissent dix fois plus vite à la température ambiante.	Jusqu'à 2 mois dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à fruits	

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

FRUIT	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C) <small>À moins d'avis contraire, réfrigérer dans un sac en plastique ou un récipient couvert.</small>	CONSEILS
Pommesgrenades	non	3-4 semaines	
Prunes	Jusqu'à maturité	Une fois mûres, 3-5 jours	Producteur d'éthylène
Raisins	non	5 jours	Absorbent l'odeur des poireaux et oignons verts.
Rhubarbe	non	5 jours	Absorbe l'odeur des avocats et oignons verts.
Tangerines	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les tangerines produisent des odeurs absorbées par les viandes, œufs et produits laitiers.

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

LÉGUME	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C)	CONSEILS
Ail	De quelques semaines à quelques mois; dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré.	Non. La réfrigération peut faire germer l'ail.	La durée de conservation varie selon la maturité.
Artichauts	non	1 semaine	Avant de réfrigérer, asperger d'eau.
Asperges	non	4 jours	Envelopper la base des tiges dans un essuie-tout humide, puis placer dans un sac en plastique ou ranger avec les tiges dans l'eau à la verticale.
Aubergines	non	5 jours	Sensible à l'éthylène. Absorbe les odeurs de gingembre.
Bettraves	non	3-4 semaines	Avant de réfrigérer, couper la tige des feuilles.
Brocolis	non	5 jours; placer dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à légumes	Sensible à l'éthylène. Le gaz éthylène accélère le jaunissement des bourgeons du brocoli.
Carottes <i>jeunes</i>	non	2 semaines, couvrir	Sensible à l'éthylène. Avant d'entreposer, couper les fanes. Le gaz éthylène rend le goût de la carotte amer. Absorbent les odeurs des pommes et poires.
Carottes <i>à pleine maturité</i>	non	3-4 semaines, couvrir	Sensible à l'éthylène. Avant d'entreposer, couper les fanes. Le gaz éthylène rend le goût de la carotte amer. Absorbent les odeurs des pommes et poires.
Céleris	non	2 semaines	Ajouter congelé aux sauces, soupes, ragoûts, mijotés ou aux sautés pendant la cuisson.
Champignons	non	5 jours; dans un sac de papier	Absorbent l'odeur des oignons verts. Avant d'utiliser, rincer à l'eau tiède (ne pas tremper) ou essuyer avec un linge humide ou une brosse à légumes douce; nettoyer soigneusement le dessous. Les champignons se brisent facilement - ne pas placer d'autres légumes sur le dessus. Les morilles doivent être soigneusement lavées pour retirer le sable.
Choux <i>verts, rouges</i>	non	2-3 semaines	Sensible à l'éthylène. Le gaz éthylène accélère la séparation des feuilles et la décoloration. Le chou absorbe les odeurs des pommes et des poires.
Choux de Chine	non	1 semaine; enveloppé de façon serrée, d'un emballage plastique	Sensible à l'éthylène. Le gaz éthylène accélère la séparation des feuilles et la décoloration. Le chou absorbe les odeurs des pommes et des poires.
Choux de Bruxelles	non	5 jours; placer dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à légumes	Sensible à l'éthylène. Le gaz éthylène accélère la séparation des feuilles et le jaunissement du produit.
Choux-fleurs	non	2 semaines	Le céleri absorbe les odeurs des pommes, des carottes, des oignons et des poires.

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

LÉGUME	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C)	CONSEILS
Citrouilles	1 semaine	Peuvent se conserver jusqu'à 2 mois entières, à découvert dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré.	
Concombres <i>(du jardin ou de serre)</i>	non	1 semaine	Sensible à l'éthylène. Le gaz éthylène jaunit le concombre.
Courges d'été <i>(notamment la courgette, la courge Yellow-Crookneck, la courge torticolis, le pâtisson, etc.)</i>	non	1 semaine	Les courges d'été sont recouvertes d'une pelure tendre et doivent être coupées, mais non pelées avant la préparation et la consommation. Leur pelure tendre ainsi que leurs graines sont comestibles.
Courges d'hiver <i>(notamment les courges spaghetti, Hubbard, musquée, poivrée, le giraumon turban, etc.)</i>	1 semaine; entières, ne pas couvrir, placer dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré.	2 semaines	Sensible à l'éthylène. La courge de Hubbard et les autres courges à pelure foncée deviennent orange-jaune en présence de gaz éthylène. Les courges d'hiver traitées dureront de 2 à 6 mois dans des températures froides. Les courges d'hiver sont recouvertes d'une écorce épaisse et doivent être coupées et pelées avant la préparation et la consommation. La plupart de ces courges doivent aussi être épépinées.
Endives	non	2-3 semaines	Sensible à l'éthylène. Garder au sec et loin de la lumière.
Germes de haricot et luzerne <i>(luzerne, haricots, lentilles, haricots, soja, etc.)</i>	non	2-4 jours	Laver et égoutter les germes juste avant de les utiliser. Jeter les germes qui ont dépassé la date de péremption ou qui ont perdu leur croquant, qui sont foncés ou qui sentent le moisi.
Gingembre frais	non	2 semaines	
Haricots <i>verts et jaunes</i>	non	5 jours	Sensible à l'éthylène. Les haricots sont vulnérables au froid ce qui peut engendrer des fosses et des taches roussâtres sur la surface.
Herbes	Non	Jusqu'à 5 jours. Tailler les extrémités des tiges et placer dans un sac en plastique refermable. Conserver les herbes dans le bac à légumes de votre réfrigérateur jusqu'à cinq jours.	Les herbes résistantes comme l'origan, le romarin et la sauge se conserveront plus longtemps que les herbes plus délicates comme le basilic, l'aneth et la ciboulette. Le basilic frais est vulnérable au froid. Rincer les herbes fraîches à l'eau fraîche du robinet.
Légumes feuilles Laitues variées <i>(notamment les laitues iceberg, romaine, Boston, Bibb, à feuilles vertes et rouges et les épinards) Autres variétés (y compris les feuilles de chou vert, de pissenlit, de chou frisé, de moutarde, de navet et les bettes à cardé)</i>	non	Jusqu'à une semaine. Emballer les feuilles fraîches dans un essuie-tout humide et placer dans un sac en plastique perforé, puis réfrigérer. Jeter lorsque les feuilles sont ramollies ou brunes.	Retirer l'extrémité supérieure avant de mettre au réfrigérateur.

To remove insects that may be present in broccoli, brussels sprouts or cauliflower, before blanching immerse prepared vegetables for 15 minutes in 1 L (4 cups) water containing 25 ml (1 Tbsp) salt. Rinse thoroughly. Blanch as directed.

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

LÉGUME	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C)	CONSEILS
Maïs (Épis)	non	Dans les feuilles, de 2 à 3 jours. Sans les feuilles, de 1 à 2 jours, emballé dans une serviette humide.	Le maïs absorbe l'odeur des oignons verts. Il est préférable de consommer le maïs aussitôt que possible une fois récolté, car les sucres se convertissent rapidement en féculent.
Navets	non	1 semaine	Les navets non cirés doivent être brossés, mais non pelés avant la préparation et la consommation. Les navets cirés doivent être pelés avant la préparation et la consommation.
Oignons <i>(verts et poireaux)</i>	non	1-2 semaines	Producteur d'éthylène. Envelopper les oignons coupés et entreposer loin des autres fruits et légumes. Bon de 2 à 3 jours.
Oignons <i>(à cuire)</i>	3-4 semaines; entreposer en une seule couche dans un sac à mèches dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré	non	Producteur d'éthylène. Les oignons à cuire absorbent les odeurs des pommes et des poires. En plus, les oignons à cuire enlèvent l'humidité des autres légumes ce qui les gâte.
Oignons <i>(doux)</i>	1 à 2 semaines en une seule couche, dans un sac en maille dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré	1 mois; ne pas couvrir	Producteur d'éthylène. Les oignons doux contiennent plus d'eau et de sucre que les oignons destinés à la cuisson. Ces caractéristiques leur donnent un goût plus sucré et doux, mais elles réduisent également leur durée de vie.
Panais	non	3-4 semaines	
Patates douces et ignames	Jusqu'à 2 semaines entières, à découvert dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré.	non	Sensible à l'éthylène. Les patates douces et les ignames sont interchangeables dans les recettes.
Pois <i>(mange-tout, croque-tout)</i>	non	1 semaine	Sensible à l'éthylène.
Poivrons <i>(doux, couleurs variées)</i>	non	1 semaine	Sensible à l'éthylène. Sensible à l'éthylène.
Piments <i>(jalepeno, serrano, habaneros, etc)</i>	non	1-2 semaines	Sensible à l'éthylène.
Pommes de terre <i>(nouvelles)</i>	non	1 semaine	Les pommes de terre nouvelles peuvent être réfrigérées. Les pommes de terre absorberont les odeurs produites par les poires.

GUIDE D'ENTREPOSAGE | des Fruits et Légumes Frais

LÉGUME	ENTREPOSAGE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE (20 °C)	ENTREPOSAGE AU RÉFRIGÉRATEUR (4 °C)	CONSEILS
Pommes de terre <i>(à pleine maturité)</i>	1-2 semaines, entreposer dans un sac en papier dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré		Si les pommes de terre mures sont réfrigérées, des taches brunes peuvent apparaître et elles produiront un désagréable goût sucré à la cuisson. Si elles sont conservées à des températures chaudes, les pommes de terre germeront et se rideront. L'exposition à la lumière fait verdir les pommes de terre. Couper toutes les taches vertes avant la cuisson. Jeter les pommes de terre à la pelure verte.
Radis	non	2 semaines	Couper les queues avant d'entreposer.
Rutabagas	1-2 semaines	3 semaines; ne pas couvrir	
Tomates	3-4 jours, ne pas couvrir, hors de la portée du soleil, jusqu'à maturité	non (la réfrigération arrête le mûrissement et affecte le goût)	Producteur d'éthylène. Les tomates peuvent être réfrigérées sans être lavées seulement lorsqu'elles sont complètement mûres, mais la saveur en sera modifiée.