

Comment faire pour conserver la fraîcheur des légumes du panier ? Quels légumes dois-je cuisiner en premier ? Voilà des questions que l'on se pose régulièrement.

Pour répondre à ces interrogations, vous pouvez maintenant consulter chaque semaine ce tableau en fonction des légumes que vous avez. Et pourquoi pas le coller sur votre réfrigérateur !

Tableau de conservation courte durée des légumes

Légumes	Temps de conservation	Où et comment les conserver ?
Ail, échalotes françaises ou grises et oignons	Plusieurs mois	Dans un sac en papier à l'extérieur du réfrigérateur
Aubergine	1 semaine	Dans le bac à légumes du réfrigérateur dans un torchon en coton, ou un sac en plastique perforé
Bette à carde	10 à 12 jours	Dans un sac perforé et doit être vite réfrigérée
Brocoli Chou-fleur	1 semaine	Au réfrigérateur, dans un sac en plastique. Se conservent mieux cuits
Cantaloup et melon	Doivent être consommés immédiatement à maturité quand ils dégagent une belle odeur ou que la peau commence à craqueler	Avant maturité : à température ambiante Si entamés, les parties non consommées doivent être mises au réfrigérateur, idéalement enveloppées d'une pellicule plastique
Chou rouge, chou vert et chou de Savoie	3 ou 4 semaines	Compartiment légumes du réfrigérateur, enveloppé d'une pellicule plastique
Chou-rave	15 jours	Compartiment légumes du réfrigérateur
Concombre anglais, de champs	7 à 10 jours	Réfrigérateur, dans un sac de plastique ou enveloppé d'une pellicule plastique (anglais)
Courges d'été	1 semaine	Réfrigérateur, tiroir à légumes. À manipuler avec soin
Courges d'hiver	Plusieurs mois si avec la queue	Endroit frais (10°C ou moins) et sec
Endive	1 semaine	Compartiment légumes du réfrigérateur à l'abri de la lumière et dans un sac de plastique

Légumes	Temps de conservation	Où et comment les conserver ?
Épinard, laitues et autres légumes feuilles	10 à 12 jours	Dans un sac perforé ou entrouvert. Ou lavés, essorés et mis dans un contenant au réfrigérateur
Fenouil	2 semaines	Au réfrigérateur dans un sac plastique entrouvert. Séparer les tiges et les feuilles et les mettre dans un linge humide au réfrigérateur
Fines herbes	Sèches : tout l'hiver	Fraîches : au réfrigérateur dans un sac plastique Sèches : les faire sécher en les suspendant dans une pièce sombre, aérée et sèche
Haricots verts, jaunes et petits pois	1 semaine	Au réfrigérateur dans un sac plastique perforé
Kale	1 semaine	Au réfrigérateur dans un sac plastique perforé, ou congelé après blanchiment et refroidissement à l'eau glacée et haché finement
Légumes asiatiques (ex : bok choy)	Moins d'une semaine	Compartiment légumes du réfrigérateur dans un sac plastique entrouvert
Légumes racines (ex : carottes)	Plusieurs mois	Enlever leur feuillage. Au réfrigérateur dans un sac plastique non perforé
Maïs	À consommer le plus rapidement possible	Garder les feuilles autour de l'épi et au frigo
Panais et persil racine	4 semaines	Au réfrigérateur dans un sac plastique
Poireau	3 ou 4 semaines	Compartiment légumes du réfrigérateur
Poivron	1 semaine	Compartiment légumes du réfrigérateur
Pomme de terre	Plusieurs mois	Endroit frais et sombre dans un sac en papier. Ne pas les exposer à la lumière. Les laver à mesure de leur consommation
Radis	1 semaine	Lavés et au réfrigérateur dans un contenant en plastique. Les feuilles se conservent séparément. Ou dans un contenant rempli d'eau
Tomate	1 semaine	Hors du réfrigérateur
Topinambours	Plusieurs semaines	Au réfrigérateur, non lavés, à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un sac plastique