

L'endroit idéal pour bien conserver vos fruits



Il peut être difficile de savoir où bien conserver ses fruits. Certains vont au frigo, d'autres non et on est rapidement perdus. Mais ne vous en faites pas, on vous a tout résumé dans cet article, alors plus d'excuses pour se tromper !



Frigo ou température ambiante ?

Contrairement à une idée reçue, tous les fruits et légumes ne se conservent pas mieux au réfrigérateur. Certains maintiennent mieux leur qualité à température ambiante, en voici la liste :

- Bananes
- Agrumes
- Pêches et nectarines
- Kiwi

Pour ces aliments, privilégiez un endroit frais, sec et sombre.

Et les fruits qui se conservent mieux au frigo sont :

- Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- Cerises
- Raisin

Maîtriser la congélation

La congélation est une excellente méthode pour conserver les fruits et légumes à long terme, tout en préservant leurs qualités nutritionnelles. Voici quelques conseils pour une congélation réussie :

Préparation avant congélation

1. Lavez et séchez soigneusement vos fruits et légumes.
2. Procédez à un blanchiment rapide (1 à 2 minutes dans l'eau bouillante, puis plongez-les dans l'eau glacée) pour préserver leur couleur et leur texture.
3. Éliminez l'air des sachets de congélation pour éviter les brûlures de congélation.

Durée de conservation

En général, les fruits et légumes congelés peuvent se conserver entre 8 et 12 mois. N'oubliez pas d'étiqueter vos sachets avec la date de congélation pour un meilleur suivi.