

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## COMMENT BIEN CONSERVER SES FRUITS ET LEGUMES

Les fruits et légumes sont meilleurs frais mais contrairement aux idées reçues, les produits congelés sont tous aussi riches en nutriments que les produits frais (même parfois plus!). Pour optimiser leurs nutriments, il faut les conserver correctement. La durée de conservation des fruits et légumes dépend de spécificités comme le type de produit, la saison et d'autres facteurs d'après récolte. Voici quelques astuces générales pour les conserver au mieux. S'il est trop tard et que ton produit est déjà trop mûr, essaye de le composter! Quelques villes ont déjà mis en place des composteurs collectifs.

### A CONSERVER AU FRIGO<sup>1</sup>

BAIES, CHOUX, CHAMPIGNONS,  
SALADES, AUBERGINES, COURGETTES,  
POIVRONS, HARICOTS VERTS,  
NAVETS, RADIS...

Mais la plupart des fruits et légumes peuvent être conservés à la fois à température ambiante pour quelques jours et au frigo un peu plus longtemps.

### A CONSERVER À TEMPÉRATURE AMBIANTE

MANGUES, BANANES, TOMATES,  
AGRUMES, PATATES DOUCES,  
COURGES, OIGNONS...

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



L'UNION EUROPEENNE SOUTIEN  
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE  
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

<sup>1</sup>[https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide\\_conservation\\_fetl\\_conseil\\_conso\\_aprifel.pdf](https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide_conservation_fetl_conseil_conso_aprifel.pdf)

