

Ce qu'il faut savoir pour conserver sans pertes les légumes

1. Coopérateurs-
trices, tu....

- sans délai tu conditionneras (sans délais, le jeudi soir si possible)
- légumes non emballés dans le frigo tu ne mettras pas !
- légumes mouillés dans une boîte plastique tu ne mettras pas!
- légumes sales tu ne laveras pas avant de les conserver ! (enlever uniquement les éventuels surplus de terre et laver avant de les cuisiner)
- tomates, poivrons pas mûrs tu ne réfrigèreras pas !
- saladine, épinards et cima di rapa tu mangeras rapidement
- légumes mouillés dans le sachet de livraison tu ne laisseras pas (saladine et mâche notamment)

2. Quelques
principes/idées/
précautions

- conditionner le sac de légumes chaque jeudi soir prend 10', pas deux heures !
- le frigo est en un endroit frais **mais très sec**, le bac à légumes (voire un tiroir spécial dans certains modèles, est prévu pour limiter la dessiccation)
- les patates n'aiment pas la lumière: elles deviennent vertes et toxiques
- les fenouils se congèlent mal
- les fanes de carottes, navets, radis notamment font de bonnes soupes, même froides en été...
- les salades, mâche, côtes de bettes, pas trop mouillés et sains, se gardent une semaine au frigo dans une boîte en plastique (ou sachet microperforé). Un papier ménage au fond de la boîte absorbera le surplus d'humidité
- les tubercules, poivrons, tomates se conservent 2-3 semaines si bien conditionnés et pas trop mûrs
- les légumes bio se conservent plus longtemps que les autres en moyenne s'ils sont bien conditionnés
- attention**, des études récentes critiquent la présence de phtalates contenues dans plusieurs boîtes de plastique ! Il y a des soupçons de toxicité à long terme (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Phtalates>)
- Il n'est pas recommandé pour la santé de réchauffer les épinards selon le conseil européen de l'information sur l'alimentation (eufic)

Version 2, 2016. Si vous avez d'autres combines à partager, pour améliorer le document: christophe.dunand@gmail.com

Ce qu'il faut savoir pour conserver sans pertes les légumes, p.2

3. Bonnes combines

conserver tous les légumes en boîtes plastiques (genre "tupperware"), ou sachets plastiques microperforés

les carottes, navets et autres racines se conservent plusieurs semaines bien conditionnés

boîtes plastiques (différents modèles) pour la conservation des légumes (exceptions plus bas)

sachets plastiques microperforés (chou- fleur et brocoli, etc.).

mettre un papier ménage au fond des boîtes ou sachets plastiques pour absorber la condensation et éviter la pourriture

le changer chaque semaine en cas de conservation prolongée

boîtes en plastique carrées ou rectangulaires = gain de place dans le frigo

légumes/tubercules qui se conservent dans le bac à légumes du frigo 1-2 semaines (sans emballage)

radis noirs

betterave

fruits/légumes qui se conservent sur le balcon en automne/hiver mais à l'abri du gel

pommes/poires (dans une grande caisse en sagex idéalement)

betteraves, carottes, choux - rave, et diverses racines

oignons, échalotes, ail

conserver les courges

entière à 15 degré plusieurs semaines si peau pas abimée

en morceaux: 1-3 jours pas plus, hors plastique

Séparer les feuilles des racines tout de suite (pour faire une soupe), autrement les racines flétrissent. Notamment:

navets

radis

carottes nouvelles

céleri pomme

4. transformer pour conserver

légumes divers: blanchir avant congélation

basilic congelé: mélanger un gros paquet avec huile olive, passer au mixer, verser dans moule à cubes de glace, congeler, démouler et conserver en sachets

basilic à l'huile: bien flétrir les feuilles puis mettre à l'huile d'olive

persil et ciboulette: couper fin et congeler, sans faire de paquets

sauce tomate et autres conserves: recettes spécifiques et attention à la stérilisation: <http://conserves.blogspot.com>

sécher les herbes aromatiques si pas de consommation avant 1 semaine: dans une armoire à l'abri de la lumière

le basilic en branche tient plusieurs jours dans un verre d'eau

légumes flétris

salade: tremper dans l'eau tiède un moment

légume feuille à cuire: aucun problème pour cuire les feuilles flétries plutôt que de les jeter