

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)											
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Clémentine 	 6 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.												
	 10 j													
Concombre 	 2 à 3 j	Conserver dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.												
	 3 à 5 j													
Courges 	 quelques semaines	Les conserver entières dans un endroit sec et frais. Si en tranches, conserver 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au frais.												
Courgette 	 4 à 6 j	Entière, avec le pédoncule, pour préserver sa fraîcheur.												
Echalote 	 1 à 2 mois	Dans un endroit sec, sombre et frais. Epluchée, la conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours.												
Endive 	 1 à 2 j	Conservées à l'air ambiant, les endives doivent être emballées dans un sachet opaque ; la lumière les fait verdir et les rend plus amères.												
	 6 j													
Fenouil 	 7 j	Garder au réfrigérateur les plumets du fenouil dans une boîte hermétique ; ils parfumeront une salade, un court-bouillon, un poisson mariné, etc.												
Fraise 	 1 j	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.												
	 6 j													
Haricots verts 	 3 à 4 j	Pour prolonger un peu la conservation, placer les haricots verts dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée de papier absorbant humide.												
Herbes aromatiques 	 4 à 5 j	Lavées et enveloppées dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée d'un papier absorbant humide.												
Kiwi 	 5 à 7 j	Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes.												
	 2 j													
Mâche 	 2 à 3 j	Bien emballée dans sa barquette, ou lavée et essorée dans un sachet de congélation.												
Melon 	 1 à 2 j	Conserver dans un contenant hermétique.												
	 2 à 6 j													
Navet 	 7 j	Les navets nouveaux (primeurs, avec fanes) peuvent être conservés 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.												
Noix et noisettes 	 plusieurs semaines	Attention, les noix fraîches sont fragiles : les conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.												

Les informations sur la conservation des fruits et légumes ont été élaborées par l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel), au sein du groupe de travail de son Comité consommateurs, composé des associations nationales : ADEIC, AFOC, CLCV, Familles de France, Familles Rurales, UNAF.
Source des données saisonnières : Ctifl / Interfel

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)											
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Oignon 	 1 à 2 mois	L'oignon émincé peut être conservé au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours.												
Orange 	 6 j  10 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.												
Pêche Nectarine 	 2 à 4 j  3 à 4 j	Si stockées au frais, les sortir à l'air ambiant 30 min avant la dégustation.												
Petits Pois 	 2 j	Les conserver non écosés.												
Petits fruits rouges 	 1 à 2 j	Dans une boîte hermétique. Les sortir 30 min avant de les déguster pour qu'ils recouvrent tous leurs arômes.												
Poire 	 quelques jours  1 à 3 j	Très sensible aux chocs.												
Poireau 	 1 à 2 j  4 à 5 j	Conserver le poireau émincé 2 à 3 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.												
Poivron 	 5 à 8 j	Conserver un poivron entamé 1 à 2 jours dans du film alimentaire.												
Pomme 	 7 à 8 j  4 à 6 semaines	Très sensible aux chocs.												
Prune 	 2 à 3 j  5 à 10 j	Pour une dégustation nature, sortir les prunes du réfrigérateur 30 min avant afin qu'elles recouvrent tous leurs arômes.												
Radis 	 1 à 2 j	Pour préserver leur fraîcheur, les conserver avec leurs fanes.												
Raisin 	 3 à 4 j  5 j	Pour une dégustation nature, sortir le raisin du réfrigérateur 30 min avant afin qu'il recouvre tous ses arômes.												
Salade verte 	 4 à 6 j	Conserver entière ou lavée et essorée dans un contenant hermétique.												
Tomate 	 3 à 4 j	Quand elles en possèdent à l'achat, conserver les tomates avec leurs pédoncules pour préserver plus longtemps leur fraîcheur.												

Légendes



À conserver à l'air ambiant

À conserver au réfrigérateur



Pleine saison



Disponibilité