

MIEUX CONSOMMER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

GUIDE PRATIQUE POUR BIEN...

LES
ACHETER



LES
CONSERVER



LES
PRÉPARER



www.lesfruitsetlegumesfrais.com

ÉDITO

« Rythmés par les saisons, les fruits et légumes frais sont des produits fragiles, périssables, peu stockables et sensibles à la météo, qui affichent par essence des prix variables. C'est la raison pour laquelle il nous a semblé nécessaire de donner au consommateur quelques clés pour mieux choisir et mieux consommer nos produits, telles que le respect des saisons ».

Bruno DUPONT,
Président de l'Interprofession des fruits et légumes frais



Dans le cadre de sa campagne de communication « Mieux consommer les fruits et légumes frais », Interfel a souhaité vous offrir un **guide pratique** pour bien acheter, bien conserver et bien préparer les produits de saison. Ce petit guide, à garder à portée de main, regorge de conseils et d'idées qui vous aideront au quotidien à **bien profiter des ressources (saveurs, fraîcheur, vitalité) des fruits et légumes frais, tout en maîtrisant votre budget.**

MIEUX CONSOMMER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS :

LES BONS RÉFLEXES

SUIVEZ LES SAISONS



achetez au bon moment pour un meilleur rapport qualité/prix.

ACHETEZ JUSTE

les bonnes quantités et le bon degré de maturité.



PANACHEZ LES LIEUX D'ACHAT

en fonction de votre emploi du temps et de vos déplacements (primeur, marché, supermarché, etc.).



DEMANDEZ CONSEIL



à vos commerçants. Pour aujourd'hui ou pour demain ?

CONSERVEZ LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

dans les bonnes conditions pour préserver leur goût et leurs qualités nutritionnelles.



FAITES VOS BOCAUX MAISON

la qualité et les saveurs toute l'année.



REVEENEZ AUX BASIQUES EN CUISINE



plats mijotés faciles à préparer et à conserver.

GAGNEZ DU TEMPS

au quotidien avec des recettes simples.



CUISINEZ LES RESTES

rien ne se perd, tout se transforme !



PARURES, FEUILLES, TIGES

ne les jetez plus !



SACHEZ FAIRE VOS COURSES



MON PANIER FRAIS : C'EST DEUX FOIS PAR SEMAINE

Faites vos achats de préférence en deux temps : un panier de base qui se conserve tout au long de la semaine (carotte, navet, courgette, pomme, etc.) et un complément, en milieu de semaine, pour les produits les plus sensibles (fraise, framboise, salade, etc.).



CHOISISSEZ SELON VOS GOÛTS

Fruits fermes ou fondants ? Au moment de l'achat, choisissez différents stades de maturité en fonction de vos goûts et de façon à en étaler la consommation sur la semaine car certains fruits peuvent finir de mûrir chez vous (poire, pêche, tomate, kiwi, abricot, etc.).



PANACHEZ LES LIEUX D'ACHAT

Primeur, marché ou grande surface vous proposent des offres différentes. Optimisez vos courses en fonction du temps que vous avez, du lieu où vous vous trouvez et des quantités à acheter. Et pensez au drive lorsque vous êtes pressé.



DÉCRYPTAGE DES CATÉGORIES : EXTRA, I, II

À l'achat, sur les emballages (cagettes, cartons, etc.) de certains produits, vous trouverez indiquée la catégorie des produits que vous achetez.

Extra : qualité supérieure sans défaut apparent de l'épiderme, de la forme et de la coloration.

Catégorie I : bonne qualité, pouvant présenter de légers défauts.

Catégorie II : présentant les caractéristiques minimales du produit mais possédant des défauts.

LA LISTE DES COURSES, LES BASIQUES ET LES COUPS DE CŒUR !

Pour bien organiser vos courses, pensez à faire la liste des basiques (salade, tomate, concombre, melon, ou pêche, carotte, chou, pomme, kiwi, etc.). Et laissez-vous séduire par des produits que vous n'avez pas l'habitude de préparer. Ce sera une bonne occasion d'enrichir votre répertoire culinaire.

Besoin d'information sur les produits ? Manque d'idées de recettes ?
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

CONSERVEZ PARFAITEMENT LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Dans la corbeille de fruits

Pomme, poire, orange, pomelo, kiwi, clémentine, ananas et autres fruits exotiques, noix fraîches, figue, avocat, potiron et autres courges non entamés, pêche, nectarine, abricot, melon, poire d'été, prune.



Dans un petit panier (à portée de main pour cuisiner) : oignon, ail, échalote.

Consultez notre calendrier conservation en page 10.



LE BAC À LÉGUMES : À NETTOYER CHAQUE SEMAINE !

Pour éviter la prolifération bactérienne et désodoriser votre bac à légumes, pensez à le nettoyer chaque semaine avec un détergent doux (type produit à vaisselle). Rincez et séchez parfaitement ensuite. Une fois par mois, désinfectez votre bac avec un mélange d'eau, de jus de citron et de vinaigre blanc.

AU FRAIS

Les fruits et légumes les plus sensibles

Champignons, choux (brocoli, chou vert, etc.), endive, poireau, céleri branche. Fraise et petits fruits rouges, jeunes pousses, radis roses, salades, frisée, pomme de terre primeur.



Les produits de base pour la semaine

Carotte, navet, radis noir, céleri rave, pomme, poire, kiwi, orange, citron, courgette, aubergine, poivron, oignon nouveau, etc.

Les fruits et légumes découpés ou entamés

Ananas, pastèque, avocat, citron, potiron, chou. Pensez à les couvrir de film étirable ou à les ranger dans des boîtes hermétiques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tomates et les bananes peuvent-elles être conservées au réfrigérateur ?

Non, jamais ! La tomate va perdre sa saveur, tandis que la banane risque de brunir rapidement. Placez-les dans une corbeille de fruits, dans une pièce aérée.

ACHETEZ MAINTENANT, CONSOMMEZ PLUS TARD !

Les fruits et légumes de saison sont au top de leur rapport qualité/prix : profitez-en pour faire des stocks ! Vous dégusterez avec plaisir vos bocaux et confitures dans quelques mois.



CONGELEZ LES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits : mirabelles, quetsches, cerises, abricots : coupez-les en deux, éliminez le noyau et étalez-les sur un large plat. Passez au congélateur 1 heure, puis conditionnez dans des sachets (conservation 3 mois).

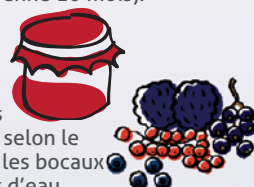
Les légumes : carottes, courgettes, aubergines, poivrons, navets, poireaux, céleris, potirons, choux-fleurs, brocolis : pelez, lavez et émincez. Congelez étalés sur un plateau, puis conditionnez en sachet. Utilisation : soupes, purées, gratins (conservation en moyenne 10 mois).

FAITES VOS BOCAUX « MAISON »

Les fruits

Rangez dans des bocaux stériles (10 min à l'eau bouillante) des prunes dénoyautées par exemple, saupoudrez légèrement de sucre, parfumez selon le goût d'un morceau de gousse de vanille ou de zestes de citron, fermez les bocaux (à vis ou à caoutchouc) et déposez-les dans un grand fait-tout. Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez stériliser 45 min. Utilisation : nature, en clafoutis, en compote, en tarte, etc.

Réalisable avec tous les fruits à noyaux (cerise, pêche, nectarine, abricot, prune, etc.) et à pépins (pomme, poire, etc.).



Les légumes

Équeutez et passez 5 min à la vapeur des haricots verts (ou beurre). Rangez-les dans des bocaux, couvrez d'eau salée, parfumez selon le goût d'une feuille de sauge, d'une gousse d'ail écrasée, d'une branche de thym, et stérilisez 1 h. Conservation 3 à 4 mois. Utilisation : égouttés, juste chauffés avec une pointe de beurre et du persil haché ou dans un cake salé.

Réalisable avec la courgette, le potiron, l'aubergine, etc.

MES CONFITURES MAISON



Profitez de la saison des fraises, des mirabelles, des quetsches, des abricots, ou encore de la rhubarbe. Nettoyez les fruits, éliminez les noyaux. Versez dans une grande marmite, ajoutez la moitié du poids des fruits en sucre cristallisé. Faites cuire à feu vif 30 min, en remuant. Mettez en pot stériles (fermez le couvercle et mettez-les la tête en bas pour faire le vide d'air) et laissez refroidir. Conservation : 6 mois.

CÔTÉ HYGIÈNE



Pour réduire les risques liés à la présence de germes et de microbes, pensez à vous laver parfaitement les mains et à nettoyer soigneusement votre plan de travail, ainsi que vos ustensiles (couteau, économe, passoire...), quand vous préparez bocaux et sachets de congélation.

MES DÎNERS EXPRESS ET GOURMANDS

Pour manger vitaminé et léger, même quand on est pressé !



S'ORGANISER ET ANTICIPER

Faites toujours cuire davantage de légumes (chou-fleur, brocoli, poireau, endive, courgette, carotte ou navet) qu'il n'en faut pour un repas : le surplus sera cuisiné autrement le lendemain. Conservez les légumes cuits au frais dans des boîtes hermétiques (24 à 48 h maximum).

LES SALADES : UNE RESSOURCE CRÉATIVE POUR TOUS LES JOURS

Pour gagner du temps, optez pour les légumes qui ne s'épluchent pas (tomate, concombre, radis, endive, courgette). Complétez avec de l'avocat, une pointe de céleri-branche, de fenouil, des mini-courgettes et du melon, tous ultra rapides à préparer. Astuce : préparez, dans une petite bouteille, de la vinaigrette pour plusieurs jours. Vous n'aurez plus qu'à secouer la bouteille pour émulsionner la vinaigrette avant de la verser sur les légumes émincés.

ADOPTEZ LE WOK

Facile à utiliser, le wok est un ustensile parfait pour la cuisine express. Découpez finement de la courgette, du poivron, de l'oignon, des bouquets de brocoli, etc. Ajoutez des pousses de soja, de la coriandre ciselée ou des cives hachées. Comptez 5 min de cuisson à feu vif en remuant régulièrement, c'est prêt ! Rehaussez d'une note d'huile de sésame grillée en fin de cuisson.

PENSEZ AUX SOUPES

Il ne faut que quelques minutes pour réchauffer un potage maison. Agrémentez-le chaque jour différemment : avec des herbes fraîches, des petits croutons frottés à l'ail, ou une tartine grillée garnie de chèvre frais (conservation au frais : 3 à 4 jours).



SAVEURS ENFANTINES

Idées express dont les petits raffolent :

- Mini bouquets de chou-fleur, fromage blanc à la ciboulette.
- Rouleau de jambon garni de fromage frais et laitue iceberg, à couper en biseau.
- Tomates cocktail garnies de thon, avec une touche de mayonnaise.
- Verrine : dés de pêche ou de poire, fromage blanc et biscuits émiettés.
- Brochette de fruits d'été snackée au barbecue.



LES PLATS MIJOTÉS : UNE VRAIE SOURCE D'ÉCONOMIE

Ce sont souvent des plats complets et équilibrés, que toute la famille apprécie. Leur faible coût est aussi un atout !

REVISITEZ LES PLATS COMPLETS

Pot-au-feu, couscous ou encore potée sont parfaits pour les grandes tablées. Profitez de la pleine saison des légumes pour vous en régaler. N'hésitez pas à y intégrer des légumes originaux pour varier les saveurs comme le cardon, le panais, le chou-rave, ou le topinambour. Ce sont aussi des plats qui mijotent sans surveillance et se réchauffent facilement. Un gain de temps appréciable pour le lendemain !



RÉGALEZ-VOUS DE GRATINS

Personne ne résiste au gratin de chou-fleur ou d'endive... Alors soyez créatif et testez d'autres saveurs, selon l'inspiration du moment. Épinard, carotte, céleri-rave, potiron, fenouil ou aubergine sont délicieux en gratin, mais aussi en crumble ou en petits flans. Ces plats complets (légumes, œufs, fromage, viande hachée, jambon ou poisson) sont une excellente base pour un dîner familial. Complétez le repas avec une salade verte bien croquante.



RATATOUILLES ET COMPAGNIE

La ratatouille classique peut se décliner de mille et une façons : artichaut poivrade, fenouil, haricots verts, côtes de blettes, champignons, fleurettes de chou-fleur ou de brocoli viendront compléter ou remplacer la courgette et l'aubergine, en fonction des légumes que vous avez sous la main.



FACILES À CONSERVER, FACILES À RÉCHAUFFER !

Voyez grand lorsque vous cuisinez : certains plats riches en légumes se gardent bien (2-3 jours au frais ou 1 mois au congélateur) et se réchauffent facilement à la poêle, au micro-ondes ou au four traditionnel.

Au four : les gratins, les tartes (gratin d'aubergine à l'agneau ou au bœuf haché, flan de potiron au jambon et à la mimolette, tarte au poireau, saumon et amandes).

À la poêle : les légumes sautés (poêlée de pommes de terre aux brocolis, champignons et dés de lieu).

Au micro-ondes : les purées (purée de courgettes, carotte et dés de poulet).

RIEN NE SE JETTE, TOUT SE RÉCUPÈRE



PRATIQUES ANTI-GASPI EN CUISINE

Vous avez fait cuire un peu trop de légumes ?

Accommodez-les le lendemain de façon savoureuse !

Avec ...	Préparez...
De la ratatouille	Des chaussons à la niçoise : légumes cuits agrémentés d'olives et d'anchois, enveloppés dans de petits chaussons de pâte brisée puis dorés au four.
Des endives vapeur	Une purée gratinée : endives et pomme de terre en purée recouverte de maroilles puis gratinées au four.
Des haricots verts cuits	Un wok express haricots, dés de tomate fraîche et lamelles de dinde (ou de poulet) parfumées au curry.
Des champignons sautés	Des œufs cocotte aux champignons et aux herbes fraîches (ciboulette, cerfeuil).
Du chou-fleur vapeur	Un flan au chou-fleur, au jambon cru et parmesan.
Des carottes Vichy	Des galettes de carottes réduites en purée, quinoa cuit et pignons mélangés, roulés dans de la farine et dorées à la poêle dans un fond d'huile d'olive.
Des petits pois mijotés	Une soupe glacée petits pois, menthe fraîche ciselée et piment d'Espelette.
Du brocoli vapeur	Des pennes sautées au brocoli, brocciu, basilic et huile d'olive.
Des aubergines mijotées	Un crumble poulet-aubergine aux graines de tournesol.
Des courgettes vapeur	Salade tiède de courgettes, crevettes sautées et vinaigre balsamique.

QUE FAIRE AVEC DES FRUITS TRÈS MÛRS ?

Pomme, poire, prune, pêche, melon, fraise, etc : préparez-les en smoothies, en milkshake, en compote, en gâteau (clafoutis, crumble, quatre-quart aux fruits) ou en tarte.



LES FANES, LES FEUILLES, LES PARURES...

NE LES JETEZ PLUS ; ELLES DONNENT DU GOÛT À VOS PLATS :

- Les fanes de radis sont délicieuses en soupe ou ciselées sur une salade.
- Les feuilles du céleri branche, très parfumées, sont parfaites pour relever un bouillon, un plat mijoté ou crues, ciselées sur une salade.
- Le plumet du fenouil : idéal pour parfumer une salade, une papillote de poisson, des moules ou un poisson mariné.
- Le vert du poireau : finement ciselé et fondu 10 min dans un fond d'eau et de beurre pour parfumer une quiche, des pâtes, un risotto, etc.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

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

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			Pleine saison
		À conserver au réfrigérateur			Disponibilité

LES BIENFAITS DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



MANGEZ FRAIS, CUISINEZ MAISON !



Manger de façon saine et équilibrée, c'est facile ! Mettez toutes les chances de votre côté en optant pour des produits frais, que vous cuisinerez vous-même. Ainsi, vous maîtrisez facilement vos apports nutritionnels (vitamines, minéraux et fibres), mais aussi votre budget.

LÉGERS EN CALORIES

Pourvus en micronutriments* utiles, les fruits et légumes frais restent légers en calories. Un fruit moyen (150 g) n'apporte que 75 kcal en moyenne, une portion de crudités assaisonnées d'un filet d'huile à peine 100 kcal. Leur richesse en eau et en fibres favorise par ailleurs la satiété et évite les fringales.

* Éléments nutritifs essentiels au bon équilibre nutritionnel.

MÉMO CONSO

FRUITS FRAIS :

2 à 3
portions /jour

LÉGUMES (crus et cuits) :

2 à 3
portions /jour

LES BONNES DOSES

• 1 PORTION DE FRUITS :

150 g pour un adulte,
80 à 120 g pour un enfant

• 1 PORTION DE CRUDITÉS :

100 à 150 g pour un
adulte, 50 à 80 g pour un
enfant

• 1 PORTION DE LÉGUMES CUITS :

150 à 200 g pour un
adulte, 100 à 150 g pour
un enfant

Pour 100 g :

1 petite pomme, 2 à 3 abricots, 1 tranche de melon, 1 coupelle de salade de fruits frais, 1 portion de compote maison, 5-6 fraises, 1 part de salade, 2 cuillerées à soupe pleines d'épinards cuits, 1 grosse carotte, 1 pleine poignée de haricots verts.



LE CRU, ENCORE PLUS VITAMINÉ !

La cuisson entraîne une perte en vitamines et parfois en minéraux : pour profiter pleinement des apports nutritionnels des fruits et légumes, optez pour le cru ! Salade verte, crudités variées (chou rouge, radis, tomate, céleri, concombre...) ou fruit cru sont donc à inclure à chacun de vos repas.



www.lesfruitsetlegumesfrais.com

 Les Fruits et Légumes Frais

 @FruitsLegumesFR