

L'art de la conservation hebdomadaire de vos légumes



A température ambiante

Pour des légumes non entamés, sinon direction frigo !

En un "endroit frais et sec" et sombre

Ail	Colrabe	Piments
Betterave	Concombre	Poireau
Carotte (couper les fanes)	Courge	Pomme de terre (à distance des oignons)
Céleri	Echalote	Rondini
Chou blanc	Igname	Rutabaga
Chou chinois	Navet	Scorsonère
Chou rouge	Oignon	Tomate
Chou-pomme	Panais	Tomates-cerises
Ciccorino	Patate douce	Topinambour
Citrouille	Pâtisson	

Dans un p'tit verre d'eau

Aromatiques



Dans le frigo

Tout en bas, dans le bac à légumes

Aubergine
Choucroute
Chou frisé
Chou plume
Choux de Bruxelles
Courgette
Endive et chicorée
Maïs
Melon
Oignon frais
Persil racine
Poivron
Radis
(couper les fanes)

Les pieds dans l'eau

Céleri-branche
Fenouil

Dans un sachet ou une boîte perforé, sinon dans le bac à légumes

Brocoli
Chou-fleur
Côtes de bettes
Doucette
Epinard
Haricots jaunes
Haricots nains
Haricots rame
Haricots verts
Mesclun
Pak-choï
Pois-mangetout
Tatsoï
Tomate mûre
Tomates-cerises mûres

Dans un linge humide

Asperge
Salade entière
(idéalement lavée)



L'art de la conservation longue durée de vos légumes



Au congélateur

La plupart des légumes se congèle mais doivent être blanchis avant d'être congelés. Pour ce faire, tremper votre légume entier ou coupé en morceaux dans de l'eau bouillante et attendre qu'elle bout à nouveau. Plonger immédiatement dans de l'eau très froide pour arrêter le processus de cuisson. Ce procédé empêchera les brûlures de congélation. Les légumes ainsi congelés pourront être conservés pendant un an.

Il n'est pas recommandé de congeler les légumes suivants : artichaut, aubergine, laitue, radis, pomme de terre et patate douces (sauf cuisiné).

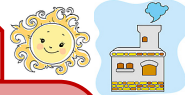


En cave

En un "endroit frais et sec" et sombre

Ail	Choux de Bruxelles	Colrave	Navet	Persil racine	Rutabaga
Betterave	Chou-pomme	Concombre	Oignon (à distance des pommes de terre)	Poireau	Scorsonère
Céleri	Chou rouge	Courge	Panais	Pomme de terre (à distance des oignons)	Topinambour
Chou blanc	Ciccorino	Echalote	Patate douce	Radis (couper les fanes)	
Chou chinois	Citrouille	Igname	Pâtisson	Rondini	

Séché



Courgette
Haricots
Poivron
Tomate

LEGUMES A VOTRE GOÛT

En conserve après stérilisation vapeur

(p. ex. Bocal "Weck")



Citrouille
Courge
Pâtisson

LEGUMES A VOTRE GOÛT

Au vinaigre

<u>Blanchi</u>		<u>Cru</u>
Brocoli	Oignon	Ail
Chou-fleur	Piment	
Echalote	Poivron	<u>Cuit</u>
Maïs	Radis	Betterave

LEGUMES A VOTRE GOÛT

A l'huile

Blanchi
Ail
Poivron
LEGUMES A VOTRE GOÛT

Grillé
Aubergine
LEGUMES A VOTRE GOÛT



Après fermentation

Betterave	Chou blanc	Colrave
Céleri	Chou rouge	Radis

Ensablé

Pour les légumes-racines : plonger les dans un bac de sable et bien les recouvrir, puis recouvrir le sable pour ne pas que les animaux confondent avec une litière.