Des légumes frais oui, mais on les conserve comment?



Alors, qui va au réfrigérateur, qui doit attendre d'être mûr avant d'y être placé, et qui doit être conservé à température ambiante ou dans un endroit frais et sec?

Pour **les légumes feuillus**,(la salade, les épinards, le chou frisé) on se discipline.Comme ils **se conservent au frais** plus longtemps s'ils sont **rincés**, enveloppés dans du papier essuie-tout ou dans un torchon, et réfrigérés dans un contenant ou dans un sac en plastique hermétique (cliquez ici) on s'en occupe dès qu'on rentre des courses.

Pour les **carottes**, on coupe les fanes, et on les met **dans du papier journal**, dans le bac à légume **au réfrigérateur** avec **les poivrons**





Pour les **courges, courgettes, les pommes de terre**, l'ail,l'oignon et les échalotes, on privilégie u**n lieu frais, sombre et au sec** comme une armoire, ou cave pas humide.

Quant aux **tomates** on les conserve **à température ambiante**, à l'abri du soleil pour mûrir tranquillement et uniformément. Une fois mûres, elles peuvent être conservées au réfrigérateur, mais personnellement je trouve que cela amoindrit leur goût.

Et combien de temps peut-on les conserver ? **Le temps de conservation dépend du légume** :

- les pommes de terre , au frais et dans un endroit sombre, 2 à 3 mois.
- les oignons, l'ail et les échalotes dans une armoire au sec 1 à 2 mois.
- les carottes et betteraves 2 semaines.
- les poivrons 1 à 2 semaines.

- les salades, épinards , chou frisé et autres feuillus, au frigo comme décrit ci dessus, 4 à 5 jours.
- les tomates à l abri du soleil 1 à 5 jours.
- les haricots verts, brocoli,pois, épinards 3 à 5 jours