

5 reflexes pour mieux conserver vos fruits et légumes

Vos tomates ramollissent trop vite ? Vos bananes noircissent en moins de deux ? Découvrez nos 5 réflexes pour mieux les chouchouter et devenir un pro de la conservation.

Par Murielle Giordan pour Les Paysans de Rougeline

Premier réflexe : Je range au bon endroit !

Alors que brocolis, asperges, champignons de Paris, courgettes, poireaux ou encore navets se conservent au frigo, les tomates, elles, ont horreur du froid ! À cause de lui, elles perdent leur goût si savoureux et leur texture juteuse... Pour conserver leur fermeté, l'idéal est de les placer à température ambiante dans une corbeille à fruits, de préférence assez plate pour éviter d'entasser les tomates les unes sur les autres), avec le pédoncule orienté vers le haut.

Vous pouvez recouvrir la corbeille d'une cloche à fruits (idéale pour éviter les moucheron) ou de papier essuie-tout, qui fait barrage à l'humidité. Courges, patates douces, ananas, poires, pêches... doivent aussi être conservées à température ambiante.

Votre paire de collants est filée ? Utilisez-là pour y ranger oignons et têtes d'ail, pour les conserver parfaitement, car elle maintiendra une parfaite aération tout en gardant ces aliments au sec. Il suffit de nouer le collant entre deux oignons et de le suspendre ensuite dans la cuisine à température ambiante, comme une guirlande.

Réflexe n°2 : Je réduis l'éthylène

Késako ? C'est un gaz produit par de nombreux fruits et légumes et qui accélère leur maturation. Le hic : lorsque fruits et légumes cohabitent dans le même bac ou la même corbeille, ils pourrissent plus vite. Bananes, pommes, tomates et poivrons étant de grands producteurs d'éthylène, on évite de les placer ensemble ! Faites

le test : placez un kiwi ou un avocat dans un sac en papier avec une banane, et ils mûriront plus vite. Si vous n'aimez pas les fruits trop mûrs, séparez-les (ex : pas de melon ni de bananes avec une mangue ou une aubergine, pas de poires rangées avec des pommes ou des prunes). En revanche, placez une pomme au milieu de pommes de terre (à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur) car l'éthylène dégagé par les pommes les empêcheront de germer.

Réflexe n°3 : Je pense aux durées de conservation

Les fruits les plus fragiles sont les fruits rouges, surtout les framboises. Ces dernières supportant mal d'être rincées à l'eau (ça les ramollit !), mieux vaut les consommer telles quelles ou simplement passées sous un très léger filet d'eau si besoin, avant de les faire sécher posées sur du papier absorbant. Vous pourrez les conserver 1 à 2 jours maximum dans le frigo dans une boîte hermétique, sans les tasser. Idem pour les fraises et les mûres, qui se conserveront 2 à 3 jours maximum. À noter que si vous comptez manger vos fraises le jour même de leur achat, évitez le frigo. À température ambiante, leurs saveurs n'en seront que meilleures ! L'avocat, lui, se conservera jusqu'à 3 jours à température ambiante. Côté légumes (qui se conservent surtout au frigo), comptez deux jours pour les asperges et pois mange-tout, jusqu'à 4 jours pour champignons, brocolis, endives et épinards et jusqu'à 2 semaines pour la betterave, le céleri, le poireau, le chou. Les carottes, elles, peuvent aisément se conserver jusqu'à 3 semaines enveloppées dans du papier journal, et dans le bac à légumes.

Réflexe n°4 : Je leur donne un second souffle

Quid de la salade sortie du frigo devenue toute flétrie ? Inutile de la jeter ! Plongez là 30 à 45 minutes dans un grand saladier d'eau fraîche, avec un sucre. Elle en ressortira fraîche et plus croquante ! Idem pour des pommes un peu ridées en manque d'éclat, qu'on peut tremper une minute dans l'eau bouillante avant de la laisser refroidir.

Pour redonner du croquant aux radis, rien de tel que les placer dans une essoreuse à salade, y ajouter de l'eau froide, quelques glaçons et laisser tremper pendant 30 minutes, avec un soupçon de vinaigre blanc.

Réflexe n°5 : J'apprends à bien congeler la tomate

Que les addicts de la tomates se rassurent : si les tomates crues ne font en général pas long feu, c'est tout l'inverse avec les cuites ! Vous pouvez aisément préparer farcis, sauces avec herbes et petits oignons et coulis avant de les laisser refroidir et de les congeler plusieurs mois. Il ne vous restera qu'à les réchauffer telles quelles ou à les utiliser comme base de pizza après décongélation. Conserver des tomates fraîches crues et entières reste possible après les avoir bien lavées, séchées et placées dans des sacs de congélation (en prenant soin d'éliminer un maximum d'air du sac.), mais sachez qu'elles perdront de leur consistance une fois décongelées, surtout si vous comptiez les utiliser pour une salade. On vous conseille plutôt de les congeler pour les utiliser plus tard pour une préparation ou des tomates farcies. L'idéal : farcir les tomates fraîches, les faire cuire puis refroidir, avant de les placer au congélateur. Une fois sorties, placez-les encore congelées dans un plat à four et mettez-les directement au four dans un plat adapté à 200 degrés, pour une trentaine de minutes. En évitant la décongélation préalable, elles s'affaisseront moins.