

## GUIDE D'ENTREPOSAGE DES FRUITS ET LÉGUMES

L'entreposage adéquat des fruits et légumes est important pour de nombreuses raisons. En entreposant correctement vos fruits et légumes, vous contribuez à :

- maintenir l'intégrité du fruit ou du légume;
- mûrir davantage certains fruits;
- ralentir la détérioration;
- éviter les maladies;
- obtenir la meilleure valeur pour vos dollars déboursés.

En outre, l'entreposage incorrect de certains fruits et légumes frais peut diminuer leur saveur et leur valeur nutritive.

### Comment faire mûrir les fruits

Certains fruits ne mûrissent plus après avoir été cueillis et peuvent être mangés immédiatement. D'autres fruits, par contre, continuent de mûrir après avoir été récoltés. Certains fruits, tels que la pomme, la tomate et la banane mûre, dégagent naturellement de l'éthylène. Ce gaz déclenche le processus du mûrissement, qui entraîne lui-même la production d'éthylène, accélérant ainsi la maturation. Comme l'éthylène cause la détérioration des légumes, dans le réfrigérateur, il faut les placer à l'écart des fruits.

Suivre ces étapes pour faire mûrir les fruits:

1. Placez les fruits dans un sac de papier et fermez-le sans serrer.
2. Laissez à température ambiante, loin des rayons du soleil. Le sac de papier permet de contenir l'éthylène, un gaz que produisent naturellement les fruits et qui favorise leur mûrissement. Ne les placez pas dans un contenant en plastique, car cette matière retient l'humidité et l'air et entraîne la détérioration des produits.
3. Pour vérifier si un fruit est mûr, tenez-le dans la paume de votre main et serrez-le doucement. Si la chair cède sous la pression et dégage une odeur sucrée, le fruit est prêt à être mangé.
4. Vérifiez les fruits tous les jours afin d'éviter qu'ils deviennent trop mûrs. Les fruits mûrs doivent être mangés dès que possible ou gardés au réfrigérateur.

### Conseils :

1. Les bananes mûrissent très vite à température ambiante. Puisqu'elles dégagent beaucoup d'éthylène, placez-en une dans un sac avec d'autres fruits que vous désirez faire mûrir rapidement.
2. Une fois que le fruit est mûr, mangez le immédiatement pour en tirer la meilleure saveur et apprécier son arôme et sa texture, ou encore rangez le au réfrigérateur pour une courte période selon l'information que contient la table ci-dessous.

**Important:** Le sac de papier permet de contenir l'éthylène, un gaz que produisent naturellement les fruits et qui favorise leur mûrissement. Ne les placez pas dans un contenant en plastique, car cette matière retient l'humidité et l'air et entraîne la détérioration des produits.

Certains légumes peuvent être entreposés pendant plusieurs mois, si certaines conditions sont respectées. Le caveau idéal doit être sec, sombre et frais (7 à 10°C). La pulpart des sous-sols, garages et armoires des maisons modernes ne conviennent pas. Planifiez l'entreposage avec soin: garder de grandes quantités de produits tels que les pommes de terre, les oignons, les courges et les rutabagas ne se révélera pas avantageux si les légumes se détériorent à cause de mauvaises conditions d'entreposage.

Les fruits et légumes coupés doivent être utilisés rapidement ou bien couverts et réfrigérés pendant deux ou trois jours au maximum. Il faut jeter les fruits et légumes coupés laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures.

### **Protégez vos achats**

Pour tirer profit au maximum de vos achats de fruits et légumes, suivez les conseils donnés et respectez la durée d'entreposage et la température indiquées. Les fruits et légumes peuvent être gardés plus longtemps que la durée indiquée, mais leur saveur et leur valeur nutritive s'en trouveront diminuées. Une fois coupés, ils doivent être bien couverts, réfrigérés et utilisés dès que possible.

### **Lavez les fruits et légumes**

À part les légumes feuilles, ne lavez pas les fruits et légumes frais avant de les entreposer, cela accélère leur détérioration.

1. Tous les fruits et légumes doivent être lavés à l'eau courante avant d'être utilisés, y compris ceux dont la peau n'est pas consommée.
2. Lorsque vous les apprêtez, utilisez des ustensiles et des planches à couper propres.

Les légumes feuilles resteront plus frais s'ils sont lavés, égouttés puis enveloppés dans du papier ou une serviette de tissu avant d'être réfrigérés dans un contenant de plastique hermétique. Consommez les légumes verts à feuilles dans la semaine suivant l'achat.

### **Conseils :**

1. La laitue devient brun-rose à la suite de son exposition à l'éthylène ou de l'oxydation des feuilles (lorsqu'elles ont été coupées et exposées à l'oxygène). On peut la consommer, en prenant soin de couper les parties brunies.
2. La laitue et les épinards achetés dans des emballages hermétiques doivent être réfrigérés tels quels.

Jetez un coup d'œil sur le guide [d'Entreposage de fruits de l'ACDFL](#) et au [guide d'Entreposage de légumes de l'ACDFL](#) pour des informations plus détaillées.

## ENTREPOSAGE DE FRUITS

Fruit Frais	Entreposage au temperature ambiante (20-20°C/68-72°F)	Entreposage au réfrigérateur (4oC /40oF) À moins d'avis contraire, réfrigérer dans un récipient couvert.	Conseils
Abricots	Jusqu'à maturité gustative	1 semaine (mûrs); ne pas couvrir	Producteur d'éthylène*
Ananas	non	2-3 jours; ne pas couvrir	Sensible à l'éthylène* Les ananas absorbent l'odeur des avocats et piments verts.
Atemoya/Chérimole	Jusqu'à maturité gustative	3-5 jours (mûres)	Producteur d'éthylène* Servir froid pour saveur prononcée.
Avocats	Jusqu'à maturité gustative	2-5 jours (mûrs)	Producteur d'éthylène*
Bananes	Jusqu'à maturité gustative	Quelques jours (mûrs); ne pas couvrir	Sensible à l'éthylène* Bananes non mûres. La peau noircit au froid, mais le fruit reste frais.
Bleuets	non	10 jours	Placer dans un contenant peu profond. Couvrir sans serrer.
Canneberges	non	2 semaines	
Carambole (Fruit étoile)	Jusqu'à maturité gustative	1 semaine (mûres)	Producteur d'éthylène*
Cerises	non	3 jours	Les cerises absorbent l'odeur des fruits et légumes très parfumés. Les cerises avec queue se garderont plus longtemps. Placer dans un contenant peu profond.
Citrons et Limes	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les citrons et limes produisent des odeurs qui sont absorbés par les œufs, viandes et produits laitiers.
Fraise	non	1-2 jours, couvrir sans serrer dans un contenant peu profond.	Laver à l'eau tiède avec les queues. Pour saveur optimale, laisser les fraises à la température ambiante avant de consommer.
Framboises	non	1-2 jours, couvrir sans serrer dans un contenant peu profond.	
Fruit de la passion	non	1 semaine (mûrs)	Producteur d'éthylène*
Kiwis	Jusqu'à maturité gustative	1-2 semaines (mûrs)	Les kiwis non mûr sont sensible à l'éthylène et les kiwis mûr sont producteur d'éthylène*

Litchi et Longane	non	1-2 semaines	Pour une saveur plus prononcée, choisir des fruits lourds sans craquements.
Mangues	Jusqu'à maturité gustative	3 jours (mûrs)	Producteur d'éthylène*
Melons (la plupart des variétés (cantaloup, melon miel, Crenshaw, Casaba, Santa Claus)	Jusqu'à maturité gustative	3 jours (mûrs), entier, ne pas couvrir	Producteur d'éthylène* Couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours le melon coupé.
Melons d'eau	Quelques jours	1 semaine; entier, ne pas couvrir	Producteur d'éthylène* Couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours le melon coupé.
Nectarines	Jusqu'à maturité gustative	1 semaine (mûres)	Producteur d'éthylène*
Noix de coco	1-2 semaines	1-2 semaines; entière, ne pas couvrir	Râpée, se garde au réfrigérateur 1 semaine
Oranges	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les oranges produisent des odeurs absorbés pas les oeufs, viandes et produits laitiers. Plus juteuses lorsqu'elles sont gardées à la température ambiante.
Pamplemousses	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	Les pamplemousses produisent des odeurs absorbés pas les oeufs, viandes et produits laitiers.
Papayes	Jusqu'à maturité gustative	1 semaine (mûres)	Producteur d'éthylène* Réfrigérer seulement les papayes mûres ou quasi-mûres car les températures froides empêchent les fruits d'atteindre leur maturité gustative.
Pêches	Jusqu'à maturité gustative	1 semaine (mûres); ne pas couvrir et ne pas empiler les unes sur les autres	Producteur d'éthylène*
Plaquemine (Kaki)	Jusqu'à maturité gustative	3 jours (mûres)	Producteur d'éthylène*
Plantains	Jusqu'à maturité gustative	2-3 semaines (mûrs); ne pas couvrir	Le plantain ne doit pas être réfrigéré à moins d'être très mûr. Il doit être cuit avant la consommation.
Poires	Jusqu'à maturité gustative	2-3 jours (mûres); ne pas couvrir et ne pas empiler les unes sur les autres	Producteur d'éthylène* Mûres lorsque la chair près de la queue cède sous une pression légère.
Poires-cactus	Jusqu'à maturité gustative	1-2 jours	

Pommes Août à janvier	non	2 mois	Producteur d'éthylène* Les pommes absorbent les odeurs des patates, oignons et autres produits. Elles ramollissent dix fois plus vite à la température ambiante.
Pommes Février à juillet	Non	2-3 semaines dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à fruits	
Pommegrenades	non	3-4 semaines	
Prunes	Jusqu'a maturité gustative	3-5 jours (mûres)	Producteur d'éthylène*
Raisins	non	5 jours	Absorbent l'odeurs des poireaux et oignons verts.
Rhubarbe	non	5 jours	* Absorbe l'odeur des avocats et oignons verts.
Tamgerines	1 semaine; entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	1 mois;entreposer dans un sac de plastique ouvert ou perforé sans serrer	*Les tangerines produisent des odeurs absorbés par les viandes, oeufs et produits laitiers.

\*ne pas entreposer les fruits et légumes sensibles à l'éthylène avec ceux produisant de l'éthylène

## ENTROPOSAGE DE LÉGUMES

Légume frais	Entreposage au température ambiante (20-20°C/68-72°F)	Entreposage au réfrigérateur (4°C / 40°F) À moins d'avis contraire, réfrigérer dans un récipient couvert.	Conseils
Ail	De quelques semaines à 4 mois; dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré, ne pas couvrir	non	La durée de conservation varie selon la maturité. La réfrigération favorise la germination.
Artichauts	non	1 semaine	Avant de réfrigérer, asperger d'eau.
Asperges	non	4 jours	Laisser tremper le bout des tiges dans l'eau ou entourer d'une serviette humide.
Aubergines	non	5 jours	Sensible à l'éthylène* Absorbe les odeurs de gingembre.
Bettraves	non	3-4 semaines	Avant de réfrigérer, couper la tige des feuilles à un pouce du légume.
Brocolis	non	5 jours; placer dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à légumes	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène accélère le jaunissement des bourgeons du brocoli.
Carottes - jeune	non	2 semaines	Sensible à l'éthylène* Avant d'entreposer, couper les fanes. Le gaz éthylène rend le goût de la carotte amer. Absorbent les odeurs des pommes et poires.
Carottes - à pleine maturité	non	1 semaine	
Céleris	non	2 semaines	Absorbent les odeurs des pommes, carottes, oignons et poires.
Champignons (incluant blancs, morilles, pleurotes, shiitake, enoki, oreille-de-judas, chanterelles, cèpes)	non	5 jours; réfrigérer dans un sac de papier.	Absorbent l'odeur des oignons verts. Avant d'utiliser, rincer à l'eau tiède (ne pas tremper) ou essuyer avec un linge humide ou une brosse à légumes douce. Les champignons morilles, par contre, requiert un lavement complet pour enlever le sable et autres particules. Ne pas empiler autres légumes sur les champignons car ils s'écrasent facilement.
Choux - verts, rouges	non	2-3 semaines	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène accélère la séparation des feuilles et la perte de la couleur verte. Le chou absorbent les odeurs des pommes et poires.
Choux de Chine	non	1 semaine; enveloppé de façon serrée, d'un emballage plastique	

Choux de Bruxelles	non	5 jours; placer dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à légumes	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène accélère la séparation des feuilles et le jaunissement du produit.
Choux-fleurs	non	1 semaine; tête entière	Sensible à l'éthylène*
Citrouilles	1 semaine; ne pas couvrir, placé dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré	non	Couvrir et réfrigérer jusqu'à 5 jours la citrouille coupée.
Concombres champs ou de serres	non	1 semaine	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène jaunit le concombre.
Courges d'été (zucchini, cou tors jaune, cou droit, patisson)	non	1 semaine	Couvrir et réfrigérer les portions coupées. Les courges d'été n'ont pas besoin d'être pelées. Leur pelure tendre ainsi que leurs graines sont comestibles.
Courges d'hiver (spaghetti, de Hubbard, musquée, buttercup, courgeron, giraumon)	1 semaine; ne pas couvrir, placer dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré.	non	Sensible à l'éthylène* La courge de Hubbard et autres courges à pelure foncée jaunissent en présence de gaz éthylène. Les courges d'hiver ont une pelure épaisse qui doivent être pelées avant la consommation. La plupart de ces courges doivent aussi être épépinées.
Endives	non	2-3 semaines	Sensible à l'éthylène* Garder au sec et loin de la lumière.
Épinards	non	2-4 jours	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène augmente les taches roussâtre.
Germes alfa, luzerne, fèves germées (mungo, lentilles, soya...)	non	3-4 jours	Avant l'utilisation, bien rincer et bien essorer.
Gingembre frais	non	2 semaines	
HARICOTS -verts et jaunes	non	5 jours	Sensible à l'éthylène* Les haricots sont susceptibles au froid ce qui peut engendrer des fosses et des taches roussâtre sur la surface.
HERBES -basilique, thym, estragon, cerfeuil, coriandre, oregan, menthe...	non	4-7 jours, placer les tiges dans l'eau et couvrir d'un sac de plastique	La basilique fraîche est susceptible au froid, ranger à l'avant du réfrigérateur et utiliser aussitôt que possible. Les herbes plus ferme (l'oregan, romarin, et sauge) durent plus longtemps que les herbes délicates (la basilique, le fenouil, la ciboulette).
Légumes feuilles - laitues	non	1 semaine; laver avant d'entreposer	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène augmente les taches roussâtre.
Légumes feuilles - autres (borécole, collard, cresson, pissenlit)	non	2-4 jours; ne pas laver avant d'entreposer	Sensible à l'éthylène* Le gaz éthylène augmente les taches roussâtre.

Maïs (Épis)	non	2-3 jours; non épluchés 1-2 jours;épluchés	Les épis épluchés doivent être réfrigérés et enveloppés dans une serviette humide. Le maïs absorbe l'odeur des oignons verts. Il est préférable de consommer le maïs aussitôt que possible une fois récolté car les sucres se convertissent rapidement en féculent.
Navets	non	1 semaine	Les navets doivent être frottés avec une brosse mais ne pas peler avant la préparation et consommation.
Oignons (verts et poireaux)	non	1 semaine	Producteur d'éthylène* Envelopper les oignons coupés et entreposer loin des autres fruits et légumes. Bon de 2 à 3 jours.
Oignons (à cuire)	3-4 semaines; entreposer dans un sac à mèches dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré	non	Producteur d'éthylène* Les oignons à cuire absorbent les odeurs des pommes et poires. En plus, les oignons à cuire enlèvent l'humidité des autres légumes ce qui les gâtent
Oignons (doux)	1 semaine	1 mois; ne pas couvrir	Producteur d'éthylène* Les oignons doux ont une teneur en eau et sucre élevée ce qui les rend plus sucrés et doux mais signifie une durée de conservation plus courte.
Panais	non	3-4 semaines	
Patates/Ignames	1 semaine; entreposer dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré, ne pas couvrir	non	Sensible à l'éthylène* Les patates sucrées et ignames sont interchangeables dans les recettes.
Pois (mange-tout, croque-tout)	non	1-3 jours dans un sac de plastique	Sensible à l'éthylène*
Poivrons (doux, couleurs variées)	non	1 semaine; couvrir	Sensible à l'éthylène*
Poivrons (piments : jalepeno, serrano, habaneros, etc)	non	1-2 semaines; couvrir	Sensible à l'éthylène*
POMMES DE TERRE (nouvelles)	non	1 semaine	Seulement les nouvelles pommes de terre sont réfrigérées. Elles absorbent les odeurs des poires. Si réfrigérées, les pommes de terres mures, développeront des taches foncées et un goût déplaisant. Si elles sont gardées à hautes températures, elles germeront et dessècheront. Ceux exposées à la lumière deviennent vertes. Couper les parties vertes avant la cuisson.
Pommes de Terre (à pleine maturité)	1-2 semaines, entreposer dans un endroit sec, frais, sombre et bien aéré	non	



Radis	non	2 semaines	Couper les queues avant d'entreposer.
Rutabagas	1-2 semaines	3 semaines; ne pas couvrir	
Tomates	3-4 jours, ne pas couvrir, hors de la portée du soleil, jusqu'à ce que mûres; une fois mûres consommer dans 1-2 jours	non, la réfrigération arrête le mûrissement et affecte le goût.	Producteur d'éthylène*Ne réfrigérer que lorsqu'elles sont très mûres.

\*ne pas entreposer les fruits et légumes sensibles à l'éthylène avec ceux produisant de l'éthylène