

# Guide des Fruits et légumes





# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

Colorés, sucrés, amers, ronds, juteux... les fruits et légumes sont de véritables bijoux de la nature. Concentrés en nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, ils font partie intégrante d'une saine alimentation. Les nutritionnistes recommandent de leur faire tous les jours une place de choix dans notre assiette.

Vous trouverez ci-bas une foule de conseils pour vous aider à mieux les choisir, les conserver et les cuisiner. Vous en apprendrez aussi davantage sur leurs multiples bienfaits.

## BONS À TOUS COUPS!

Dans le Guide alimentaire canadien (GAC), le groupe des Légumes et fruits est celui qui occupe la place la plus importante de l'ensemble des quatre groupes alimentaires présentés. Cela s'explique notamment par leur contenu en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.


Les études scientifiques tendent à démontrer que les fruits et légumes peuvent contribuer à :

- ✓ Réduire les risques de cancers, de maladies du cœur, d'hypertension et de diabète;
- ✓ Améliorer la régularité intestinale;
- ✓ Aider à conserver des os solides;
- ✓ Favoriser un poids santé.

Parce qu'ils sont pauvres en calories, mais riches en eau et en fibres, les fruits et légumes favorisent le maintien d'un poids santé. Les fibres ont l'avantage de créer un effet de satiété, ce qui signifie qu'elles ont le pouvoir de calmer la faim jusqu'au prochain repas.

## UN CONSTAT ALARMANT?

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Nutrition 2004), la proportion de jeunes dont la consommation habituelle de fruits et légumes est inférieure à la recommandation suggérée, soit un minimum de 5 portions par jour, varie entre 51 % et 67 %. Autrement dit, plus d'un enfant sur deux ne consomme pas assez de légumes et de fruits.



Présenter les fruits et légumes de sorte que les jeunes aient envie d'en consommer davantage représente un défi de taille pour les services alimentaires. Êtes-vous prêts à relever le défi?

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

**Tableau 1** : Nombre de portions recommandées pour le groupe  
Légumes et fruits du Guide alimentaire canadien (GAC) pour un repas :

Enfants de 4 à 8 ans	Enfants de 9 à 13 ans	Enfants de 14 à 18 ans
1-2	2	2-3

## ET UNE PORTION, QU'EST-CE QUE C'EST ? (selon le GAC)

### Légumes et fruits

#### Légumes vert foncé et légumes orangés

 <b>Algues</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Feuilles de pissenlit</b> 250 mL, 1 tasse crues
 <b>Asperges</b> 125 mL, ½ tasse, 6 tiges	 <b>Gombo (okra)</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Bette à carde</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Haricots verts</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Brocoli</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Igname</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Carotte</b> 125 mL, ½ tasse, 1 grosse	 <b>Laitue romaine</b> 250 mL, 1 tasse crue
 <b>Chou vert frisé/chou vert</b> 250 mL, 1 tasse cru	 <b>Mesclun</b> 250 mL, 1 tasse cru
 <b>Choux de Bruxelles</b> 125 mL, ½ tasse, 4 choux	 <b>Pak-choï / chou chinois (Choi sum)</b> 125 mL, ½ tasse cuit
 <b>Citrouille</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Patate douce</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Courge</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Poireau</b> 125 mL, ½ tasse, ½ poireau
 <b>Crosses de fougère (têtes-de-violon)</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Pois</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Edemame (haricots de soya)</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Pois mange-tout</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Endive</b> 250 mL, 1 tasse	 <b>Poivrons, vert</b> 125 mL, ½ tasse, ½ poivron
 <b>Épinards</b> 250 mL, 1 tasse crus	 <b>Zucchini</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Feuilles de moutarde</b> 250 mL, 1 tasse crues	

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

## Autres légumes et fruits

Certains fruits de couleur orangée peuvent remplacer un légume orangé. Voir les fruits accompagnés d'un astérisque (\*).

 <b>Abricots, frais *</b> 3 fruits	 <b>Goyave</b> 125 mL, ½ tasse, 1 fruit	 <b>Pêche *</b> 1 moyenne
 <b>Ananas</b> 125 mL, ½ tasse, 1 tranche	 <b>Haricots, jaunes</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Petits fruits (baies)</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Aubergine</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Jus de fruits</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Poire</b> 1 moyenne
 <b>Avocat</b> ½ fruit	 <b>Jus de légumes</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Poivrons, doux</b> 125 mL, ½ tasse, ½ poivron
 <b>Banane</b> 1 moyenne	 <b>Kiwi</b> 1 gros fruit	 <b>Pomme</b> 1 moyenne
 <b>Banane plantain</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Laitue (exemple : iceberg ou beurre)</b> 250 mL, 1 tasse crue	 <b>Pomme de terre</b> 125 mL, ½ tasse, ½ moyenne
 <b>Betteraves</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Légumes mélangés</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Pousses de bambou</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Cantaloup *</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Litchis</b> 10 fruits	 <b>Prune</b> 1 fruit
 <b>Céleri</b> 1 tige moyenne	 <b>Maïs</b> 1 épi, 125 mL, ½ tasse	 <b>Radis</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Cerises</b> 20 fruits	 <b>Mangue *</b> 125 mL, ½ tasse, ½ fruit	 <b>Raisins</b> 20 fruits
 <b>Champignons</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Margose (poire de merveille)</b> 125 mL, ½ tasse, ½ fruit	 <b>Rhubarbe</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Chayotte</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Melon d'eau</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Sauce aux tomates</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Chou</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Melon miel</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Tomates</b> 125 mL, ½ tasse
 <b>Chou-fleur</b> 125 mL, ½ tasse, 4 fleurettes ou bouquets	 <b>Navet</b> 125 mL, ½ tasse	
 <b>Chou-rave</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Nectarine *</b> 1 fruit	
 <b>Concombre</b> 125 mL, ½ tasse	 <b>Orange</b> 1 moyenne	
 <b>Figs, fraîches</b> 2 moyennes	 <b>Pamplemousse</b> ½ fruit	
 <b>Fruits, séchés</b> 60 mL, ¼ tasse	 <b>Papaye *</b> ½ fruit	

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

Le **Guide alimentaire canadien** émet aussi les recommandations suivantes :

- ✓ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour;
- ✓ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel;
- ✓ Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

## COMMENT Y ARRIVER?

Difficile d'intégrer plus de fruits et légumes au menu? Pourtant, la diversité qu'on retrouve dans ce groupe alimentaire est telle qu'il devrait être assez simple de concevoir un menu original, savoureux, coloré et appétissant avec les fruits et légumes accessibles. Ils auront tôt fait d'attirer le regard des jeunes par leurs couleurs... ne restera qu'à réjouir leurs papilles!

### Pour les fruits :

- ✓ Parmi vos choix de desserts, proposez toujours une salade de fruits; cette salade peut être composée de fruits frais, en conserve ou de fruits frais transformés.
- ✓ Si vous offrez des déjeuners, pensez à garnir vos assiettes de fruits frais (rondelles d'agrumes, tranches de melon et de banane, raisins, fraises et autres petits fruits). Si votre volume de vente est peu élevé, utilisez des fruits qui possèdent une durée de vie plus longue, comme les agrumes, les melons divers, les pommes, les poires et les kiwis.
- ✓ Garnissez vos muffins, pains et gâteaux maison de fruits frais, de fruits en purée ou de fruits séchés.
- ✓ Créez des sauces fruitées pour accompagner les plats principaux (bleuets, pêches, canneberges, etc.).
- ✓ Créez des desserts à base de fruits. Les classiques restent de très bons choix : poire Belle-Hélène, pêche Melba, clafoutis aux cerises. Les croustades, les compotes et les sorbets, tous faits avec des fruits, représentent aussi de bonnes suggestions.
- ✓ Agrémentez les autres types de desserts d'un coulis de fruits.
- ✓ Ajoutez des fruits de saison aux bols de céréales, de gruau ou de yogourt.

### Pour les légumes :

- ✓ Proposez toujours au moins un choix de légumes d'accompagnement au plat principal.
- ✓ Offrez des salades et des soupes à base de légumes.
- ✓ N'hésitez pas à mettre plus de légumes dans vos recettes habituelles (soupes, mijotés, garnitures, omelettes, etc.).
- ✓ Intégrez le plus souvent possible des recettes végétariennes.
- ✓ Créez des purées dont vous remplacerez la moitié des pommes de terre par un autre légume (carotte, navet, courge, chou-fleur, etc.).
- ✓ Offrez des assiettes de crudités. Pensez à couper vos légumes de sorte qu'ils soient attrayants pour les jeunes, faciles à manipuler et à manger.



## CONSERVATION : LA BONNE TECHNIQUE!

Pour prolonger la durée de vie de vos fruits et légumes, il importe de suivre quelques règles :

### Fruits et légumes frais :


- ✓ Respectez rigoureusement la rotation des marchandises en utilisant en priorité les denrées achetées antérieurement.
- ✓ N'achetez les produits les plus fragiles (framboises, fraises, etc.) qu'en petites quantités et parez rapidement ceux qui sont flétris. Si vous vous retrouvez avec des surplus, prévoyez une façon de les utiliser.
- ✓ Sachez que la température idéale du réfrigérateur ou de la chambre froide est de 4 °C.
- ✓ Humidité : vérifiez le degré d'humidité des réfrigérateurs (bacs à fruits et légumes) ainsi que des chambres froides dans lesquelles vous entreposez vos produits végétaux (le degré d'humidité souhaité est d'environ 85 à 90%).
- ✓ Laissez suffisamment d'espace entre les produits afin que le froid se répartisse également.

## CONSERVEZ...

### Les fruits et légumes frais

- ✓ Les champignons : non lavés dans des linges secs que vous placerez dans des bacs à fruits et légumes.
- ✓ Les salades : bien essorées dans des bacs. Si elles sont flétries, mettez leurs feuilles à tremper une heure dans de l'eau fraîche. Essorez-les à nouveau, elles retrouveront leur fermeté.
- ✓ Les asperges : enveloppées dans des linges humides.
- ✓ Les oignons, l'ail et les pommes de terre : dans un endroit sec, frais et sombre.
- ✓ Les légumes racines : dans des bacs, après avoir coupé leurs feuilles.
- ✓ Les petits fruits (fraises, framboises, bleuets) : de préférence au réfrigérateur.

### Soyez attentif !



Au moment de la livraison (réception), vérifiez la fraîcheur de vos aliments. À l'aide d'un thermomètre, prenez la température des caisses. Veillez aussi à respecter la chaîne de froid en maintenant vos fruits et légumes dans un environnement de 4 °C.



# Guide des **FRUITS ET LÉGUMES**

## Les fruits séchés

- ✓ Dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Bien entreposés dans des contenants hermétiques, ils se conserveront plusieurs mois.

## Les fruits et légumes surgelés

- ✓ Au congélateur, idéalement à -18 °C.
- ✓ Lors de la réception de la marchandise il peut être utile de portionner les fruits et légumes selon vos besoins, afin d'éviter que vos employés ne congèlent et ne décongèlent trop de produits.
- ✓ Bien entreposés, les fruits et les légumes se conserveront jusqu'à un an dans un congélateur commercial (après ce délai, les fruits et légumes demeurent sans danger pour la santé, mais ils seront moins goûteux et leur valeur nutritive en sera également affectée).

## **SOUS QUELLES FORMES, RETROUVE-T-ON LES FRUITS ET LÉGUMES?**

Depuis quelques années, l'industrie de la transformation maraîchère est en plein essor. Afin de répondre à la demande sans cesse croissante, elle propose un éventail toujours plus varié de produits. Bon nombre de restaurateurs ont recours à ces différentes gammes de produits, que ce soit pour des raisons de rentabilité, de facilité d'entreposage, de standardisation des goûts selon les saisons ou simplement pour palier le manque d'effectif.

Dans l'industrie, selon le mode de transformation qu'ils ont subi, les fruits et légumes sont classés en six gammes de produits. Cette distinction ne correspond pas à un ordre de qualité, mais plutôt à l'ordre dans lequel ils sont apparus sur le marché :

### **1<sup>ère</sup> gamme**

**Produits brut et frais** : haricots entiers, brocolis sur pied, fraises avec queue, etc.

C'est une façon simple et naturelle de consommer un produit à l'état brut.



## 2<sup>e</sup> gamme

**Produits en conserve** : petits pois, asperges, betteraves, tomate concentrée, etc.

Ils demeurent une alternative intéressante, malgré la légère perte de nutriments que subissent les aliments lors du traitement thermique. Il est nécessaire de bien rincer ces produits avant de les consommer car ils sont souvent additionnés de sel.

## 3<sup>e</sup> gamme

**Produits congelés ou surgelés** : légumes variés présentés en jardinière ou séparément, multitude de fruits vendus en sachet ou en vrac, etc.

Associés depuis longtemps au secteur institutionnel, certains produits plus « tendance », qui complètent bien les besoins de la restauration, ont fait leur apparition ces dernières années. Les fruits et légumes vendus sous cette forme subissent un traitement en plusieurs étapes, dont un blanchiment qui désactive leurs enzymes et prévient ainsi leur dégradation.

Il ne faut pas confondre surgélation et congélation. Si rapidité et température polaire caractérisent le procédé de surgélation, **la congélation** des aliments, elle, se fait plus lentement et entraîne la formation de gros cristaux qui altèrent les qualités organoleptiques (goût, odeur, texture et apparence) des aliments en brisant leurs membranes cellulaires. C'est ce qui explique que lors de la décongélation, les aliments ramollissent et sont souvent moins appétissants.

Pour ce qui est de **la surgélation** des aliments, ceux-ci sont dans un premier temps soumis à des jets de vapeur de 93 °C durant environ deux minutes et demi. Ils sont ensuite refroidis à l'eau glacée de manière à ce que le processus de blanchiment soit freiné; l'aliment conserve ainsi sa couleur éclatante et le développement de bactéries est contrecarré. L'aliment poursuit sa route sur un tapis roulant jusqu'à ce que de puissants jets d'air froid fassent sauter ses morceaux préalablement coupés pour les surgeler à une température de -40 °C. Comme cette étape ne prend qu'une quinzaine de minutes, l'aliment conserve une bonne qualité nutritionnelle. La surgélation permet d'avoir accès à une variété intéressante de fruits et légumes tout au long de l'année.







# Guide des **FRUITS ET LÉGUMES**

## 4<sup>e</sup> gamme

**Produits frais prêts à l'emploi** : salade en sachet, poireaux lavés, cubes d'oignon pour brochettes, ananas parés et tranchés, etc.

Cette gamme de produits en expansion facilite la vie des consommateurs et des transformateurs. Ils ont l'avantage d'être garants de qualité et peuvent aussi vous permettre d'épargner en coûts de main d'œuvre et en espace de rangement.

## 5<sup>e</sup> gamme

**Produits frais assaisonnés et cuisinés** : purées de pomme de terre, betteraves cuites et marinées, etc.

Aliments prêts à servir généralement conservés sous-vide. Leur durée de vie prolongée facilite grandement la gestion des inventaires.

## 6<sup>e</sup> gamme

**Produits déshydratés prêts à l'emploi (lyophilisés)** : betteraves, carottes, champignons, choux, cresson, oignons, poireaux, pommes de terre, etc.

Ces produits sont soumis à un procédé qui consiste d'abord à congeler l'aliment, puis à faire évaporer la glace qu'il contient avant que celle-ci ne devienne liquide.



## PRÉSERVER LA VALEUR NUTRITIVE

Certains processus comme le taillage et la cuisson des fruits et légumes peuvent affecter leur valeur nutritive. Voici donc quelques conseils pour prévenir ces pertes :

- **Évitez de coupe les fruits et légumes à l'avance** : En les coupant, vous augmentez leur quantité de surfaces qui entrent en contact avec l'air, l'oxygène et la lumière. Ces divers éléments affectent grandement leur contenu en vitamines. Mieux vaut couper vos fruits et légumes juste avant qu'ils ne soient transformés ou consommés.
- **Faites cuire les légumes dans un petit volume d'eau** : Faire cuire les aliments dans l'eau entraîne une perte des nutriments solubles. Il est fortement recommandé de faire cuire les légumes dans un petit volume d'eau et de récupérer cette eau pour l'utiliser dans d'autres préparations comme des sauces ou des soupes. Privilégiez des modes de cuisson qui utilisent peu d'eau comme la cuisson sous pression, à la vapeur, au four, au four à micro-ondes et dans une poêle avec une petite quantité d'huile.
- **Ne faites pas trop cuire les fruits et légumes** : Certaines vitamines sont instables à la chaleur; pour limiter le temps de cuisson de vos légumes, attendez que l'eau bout avant de les plonger dans la casserole. Cette étape (blanchiment) permettra de désactiver les enzymes qui pourraient accélérer la dégradation de leurs vitamines.
- **Pensez aux fruits et légumes crus** : Dans la majorité des cas, les fruits et légumes crus possèdent une valeur nutritive supérieure à ceux qui ont été cuits.

En plus de préserver le maximum de la valeur nutritive des fruits et légumes, ces conseils aident aussi à en conserver le plus possible le goût, la texture et la couleur.





# Guide des **FRUITS ET LÉGUMES**

## CLIMACTÉRIQUES ET NON CLIMACTÉRIQUES?

Il existe une manière de différencier les fruits et légumes en se référant à leur mûrissement.

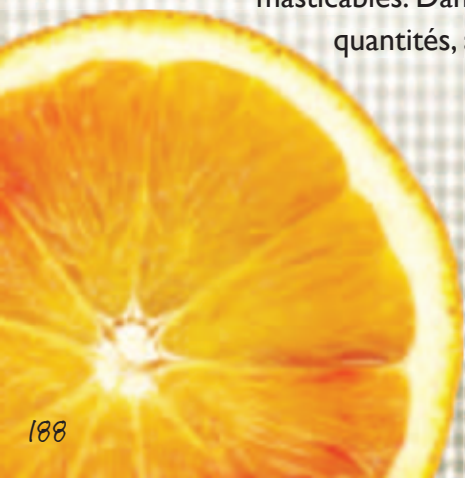
- ✓ **Climactérique**, c'est ainsi que sont qualifiés les fruits et légumes qui, une fois cueillis, produisent un gaz naturel (l'éthylène) qui leur confère la propriété de continuer à mûrir.
- ✓ Les fruits et légumes qui, une fois cueillis, ne mûriront plus sont de type **non climactérique**.

Types climactériques	Types non climactériques
Abricot	Ananas
Avocat	Bleuet
Banane	Cerise
Kiwi	Citron
Mangue	Concombre
Nectarine	Fraise
Papaye	Framboise
Pomme	Litchi
Pêche	Melon d'eau
Poire	Orange
Prune	Raisin
Tomate	



## SAVIEZ-VOUS QUE?

- ✓ On entend souvent dire que la cuisson détruit certains minéraux et vitamines... ce qui est vrai. Par contre, dans le cas de la tomate, la cuisson a pour effet de permettre au lycopène, cet antioxydant qui lui donne sa belle couleur rouge, d'être mieux assimilé par le corps. Il en va de même pour l'absorption du bêta-carotène contenu dans les légumes orangés (carotte, patate douce, etc.).
- ✓ À l'exception des légumes-feuilles, les fruits et légumes frais ne doivent pas être lavés avant d'être entreposés au réfrigérateur, puisque le lavage accélérerait leur détérioration. Il est préférable de les laver - sous l'eau propre et froide - quelques minutes avant leur transformation ou leur consommation. Afin d'éviter la contamination croisée et les transferts de saveurs, il est recommandé d'avoir à votre disposition quatre planches (ou surfaces) à découper : une pour le pain, une pour les aliments d'origine animale et deux pour les végétaux. Dans ce dernier cas, une planche devrait être réservée aux légumes aromatiques (ail, oignons, poireaux); vous éviterez ainsi de vous retrouver avec une salade de fruit aux notes d'ail!
- ✓ Certains fruits séchés contiennent des sulfites, qui est l'un des principaux allergènes reconnus. Renseignez-vous avant de les commander.
- ✓ Dans la totalité des études réalisées jusqu'à présent sur la consommation de fruits et légumes, aucune n'a démontré que les gens qui en consommaient beaucoup présentaient un risque supérieur de développer un cancer. Au contraire, dans la grande majorité des cas, une diminution de ce risque a été mise en évidence, et ce malgré les dangers potentiels liés à la présence de pesticides.
- ✓ Il peut être ingénieux d'utiliser certains restants de fruits frais dans une marinade afin d'attendrir les viandes. Les fruits contiennent plusieurs enzymes, des composés qui interviennent dans les réactions chimiques du corps. L'ananas, la papaye et le kiwi sont particulièrement intéressants puisqu'ils sont riches en un type d'enzyme qui peut «prédigérer» les protéines; cette enzyme peut aussi faire coaguler le lait ou même empêcher la gélatine de prendre. Lorsque la viande et le poisson sont mis en contact avec de l'ananas, de la papaye ou du kiwi frais, ils deviennent plus faciles à digérer et plus masticables. Dans les marinades, ces fruits ne doivent toutefois être utilisés qu'en petites quantités, autrement leurs enzymes détruiront la structure de l'aliment mariné.



# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

Selon votre type d'établissement il peut s'avérer utile de connaître avec plus de précision les spécificités de certains produits que vous choisirez de cuisiner. Par exemple, un restaurateur dont l'entreprise est située au Mont St-Hilaire et qui souhaite offrir à sa clientèle des produits à base de pommes aura intérêt à connaître les différentes variétés disponibles de même que leurs usages spécifiques en cuisine.

N'hésitez pas à effectuer quelques recherches; il existe de nombreux outils susceptibles de vous offrir ce type d'information.

En voici un exemple :

## Guide d'identification des principales pommes

	Cortland	Délicieuse jaune	Empire	Gala	Lobo	McIntosh	Spartan	Paulared
Compote	😊	😊	😊			😊	😊	
Tartes	😊	😊	😊			😊	😊	
Cuisson au four	😊	😊	😊	😊		😊	😊	
À croquer	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

Plusieurs fédérations de producteurs agricoles offrent des renseignements détaillés sur les particularités de leurs produits. Ils sont regroupés sur le site [www.upa.qc.ca](http://www.upa.qc.ca)

## RECETTES

Rendez vous à la section des **RECETTES**, en page 262, pour de savoureux plats à base de légumes et de fruits.

### Sources

Coup de cœur pour la saveur, Guide des fruits et légumes, Association québécoise de la distribution des fruits et légumes, décembre 2008  
Dubost, Mireille, « La nutrition », 3e édition, aux Éditions Chenelière Éducation.

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

<http://www.legumes-transformation.qc.ca>

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca>

[http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r\\_Motclef/index800\\_1.asp](http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp)



# ANNEXE 6

## GUIDE DE CONSERVATION ET D'ENTREPOSAGE DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Les fruits et légumes n'ont pas tous la même durée de vie et ne nécessitent pas tous d'être réfrigérés. Voici un guide pratique sur la durée de conservation des fruits et légumes (lorsqu'ils sont conservés dans de bonnes conditions d'entreposage)\*.

Fruit	Température ambiante	Réfrigérateur (4°C)	Congélateur (-18°C)
Abricot	Jusqu'à maturité <sup>1</sup>	1 semaine	1 an
Agrumes (tous)	1 semaine	1-3 semaines	6 mois (jus et zeste)
Ananas	1-2 jours	3-5 jours	4-6 mois
Avocat	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois
Banane	Jusqu'à maturité	1-2 jours	4-6 mois
Bleuets	Non recommandé <sup>2</sup>	3-5 jours	1 an
Canneberges	Non recommandé	1-2 semaines	1 an
Cerises	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Fraises	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Framboises	Non recommandé	1-2 jours	1 an
Kiwi	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	Non recommandé
Mangue	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	1 an
Melons (tous)	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Mûres	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Nectarines	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Papaye	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Pommes (août à janvier)	Jusqu'à maturité	Jusqu'à 6 mois	1 an
Pommes (février à juillet)	Jusqu'à maturité	2-3 semaines	1 an
Pêches	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Poires	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Prunes	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Raisins	Non recommandé	5 jours	1 an
Rhubarbe	Non recommandé	5 jours	1 an

\* Les durées de conservation peuvent varier selon le niveau de maturité ainsi que l'état des fruits au moment de l'achat.

<sup>1</sup> Lorsque le fruit est mûr, il est préférable de le mettre au réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation.

<sup>2</sup> Ces fruits étant fragiles, il est préférable de les garder au réfrigérateur ou de les consommer immédiatement.



Légume	Température ambiante	Réfrigérateur (4°C)	Congélateur (-18°C)
Ail	Quelques semaines	Non recommandé	2 mois
Artichaut	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois
Asperge	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an (cuite)
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an
Carotte	Non recommandé	3 mois	1 an
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois
Champignon	Non recommandé	5 jours	1 an
Chou	Non recommandé	2-3 semaines	1 an
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	1 an
Chou de Bruxelles	Non recommandé	1 semaine	1 an
Concombre	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé
Courge d'hiver	Quelques semaines	Non recommandé	1 an
Courgette	Non recommandé	1 semaine	1 an
Endive	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé
Épinard	Non recommandé	4-5 jours	1 an
Fèves germées	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé
Fines herbes	Non recommandé	4 jours	1 an
Haricot jaune et vert	Non recommandé	5-6 jours	1 an
Laitues (toutes)	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé
Maïs en épis	Non recommandé	2 jours	1 an
Oignon	1 jour	3-4 semaines (chambre froide)	3-6 mois
Oignon vert	Non recommandé	1 semaine	1 an
Okra	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Panais	Non recommandé	2-3 semaines	1 an
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an
Pois, fève de Lima	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Pois mange-tout	Non recommandé	2 jours	1 an
Poivrons	Non recommandé	1 semaine	1 an
Pomme de terre	1-2 semaines	2-6 mois (chambre froide)	Non recommandé
Radis	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé
Rutabaga	1 semaine	3 semaines	1 an
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an

