

Fruits du mois de janvier

 <p>Kiwi</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 à 4 semaines dans le bac à légumes	 <p>Grenade</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• A l'air libre pendant 10 jours	 <p>Kaki</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 à 2 jours à l'air ambiant	 <p>Pomme</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 7 à 8 jours à l'air ambiant	 <p>Poire</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 à 3 jours à l'air ambiant	 <p>Ananas</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 jours max. à l'air ambiant	 <p>Mangue</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 jour à l'air ambiant
 <p>Clémentine, Mandarine</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 jours à l'air ambiant	 <p>Orange</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 semaine à l'air ambiant	 <p>Pomelo</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 8 jours à l'air ambiant	 <p>Physalis</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 à 4 mois à l'air ambiant	 <p>Litchi</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 jours à l'air ambiant	 <p>Noisette</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• Plusieurs semaines à l'air libre	 <p>Noix de coco</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• À air ambiant

Pensez aux pommes cuites comme les pommes au four, délicieuses en dessert ou en accompagnement d'une viande. Les légumes cuits sont plus digestes que les légumes crus en fin de repas.

source : Aprifel / calendrier des fruits et légumes



Légumes du mois de janvier



Chou pommé

CONSERVATION

- 7 jours dans le bac à légumes



Chou kale

CONSERVATION

- Plusieurs jours dans le bac à légumes



Chou-fleur

CONSERVATION

- 2 à 3 jours dans le bac à légumes



Brocoli

CONSERVATION

- Entre 4 et 5 jours dans le bac à légumes



Chou rouge

CONSERVATION

- 1 semaine au frais



Choux de Bruxelles

CONSERVATION

- 7 jours dans le bac à légumes



Betterave

CONSERVATION

- Dans le bac à légumes



Endive

CONSERVATION

- 6 jours dans le bac à légume du réfrigérateur



Blette

CONSERVATION

- Dans le bac à légumes



Panais

CONSERVATION

- 7 jours dans le bac à légumes



Mâche

CONSERVATION

- 2 ou 3 jours au réfrigérateur



Patate douce

CONSERVATION

- Au sec et au frais



Poireau

CONSERVATION

- 5 jours dans le bac à légumes



Navet

CONSERVATION

- 3 ou 4 jours dans le bac à légumes



Rutabaga

CONSERVATION

- 10 jours dans le bac à légumes



Carotte

CONSERVATION

- 8 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur



Céleri-rave

CONSERVATION

- 6 jours max. dans le bac à légumes



Courges et potirons

CONSERVATION

- 3 mois dans un endroit sec et frais.



Épinard

CONSERVATION

- Pas plus de 2 jours au réfrigérateur



Fenouil

CONSERVATION

- Une semaine dans le bac à légumes



Céleri-branche

CONSERVATION

- 5 jours dans le bac à légumes



Topinambour

CONSERVATION

- 3 jours max. dans le bac à légumes

Les choux, légumes d'hiver excellents pour la santé : riches en fibres, peu caloriques, aident à la détoxification et à un bon transit, contiennent des substances "anti-cancer". Attention toutefois pour les intestins irritables.

source : Aprifel / calendrier des fruits et légumes

