

# Fruits du mois de novembre



Kiwi

**CONSERVATION**

- 3 à 4 semaines dans le bac à légumes



Grenade

**CONSERVATION**

- A l'air libre pendant 10 jours



Kaki

**CONSERVATION**

- 1 à 2 jours à l'air ambiant



Pomme

**CONSERVATION**

- 7 à 8 jours à l'air ambiant



Poire

**CONSERVATION**

- 2 à 3 jours à l'air ambiant



Raisin

**CONSERVATION**

- 5 jours dans le bac à légumes



Mangue

**CONSERVATION**

- 1 jour à l'air ambiant



Clémentine, Mandarine

**CONSERVATION**

- 6 jours à l'air ambiant



Orange

**CONSERVATION**

- 1 semaine à l'air ambiant



Pomelo

**CONSERVATION**

- 8 jours à l'air ambiant



Physalis

**CONSERVATION**

- 3 à 4 mois à l'air ambiant



Châtaigne

**CONSERVATION**

- 4 à 5 jours dans le bac à légumes



Noisette

**CONSERVATION**

- Plusieurs semaines à l'air libre



Noix de coco

**CONSERVATION**

- À air ambiant

**Retour des agrumes, riches en vitamine C.**

**La manger entiers plutôt qu'en jus permet de conserver les fibres et de ralentir le passage du sucre dans le sang.**

# Légumes du mois de novembre



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



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

**Courges, potiron, potimarron, carottes, patate douce : avec leur belle couleur orangée apportent du beta-carotène (vitamine A, antioxydant, précieuse pour la vision)**