

Fruits du mois de mars



Kiwi

CONSERVATION

- 3 à 4 semaines dans le bac à légumes



Fraise

CONSERVATION

- 48h max. au frais



Pomme

CONSERVATION

- 7 à 8 jours à l'air ambiant



Poire

CONSERVATION

- 2 à 3 jours à l'air ambiant



Citron, Citron vert

CONSERVATION

- 7 à 8 jours à l'air libre



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



Fruit de la passion



Ananas

CONSERVATION

- 6 jours max. à l'air ambiant



Mangue

CONSERVATION

- 1 jour à l'air ambiant

**Saison intermédiaire où les fruits d'hiver vont bientôt laisser leur place !
Profitez encore un peu des agrumes et dégustez les premières fraises !**

source : Aprifel / calendrier des fruits et légumes



Légumes du mois de mars

 <p>Chou pommé</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 jours dans le bac à légumes 	 <p>Chou kale</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Plusieurs jours dans le bac à légumes 	 <p>Chou-fleur</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 à 3 jours dans le bac à légumes 	 <p>Brocoli</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Entre 4 et 5 jours dans le bac à légumes 	 <p>Chou rouge</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 semaine au frais 	 <p>Choux de Bruxelles</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 jours dans le bac à légumes 	 <p>Betterave</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans le bac à légumes 	 <p>Endive</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur 	 <p>Blette</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans le bac à légumes 	 <p>Panais</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 jours dans le bac à légumes 	 <p>Mâche</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 ou 3 jours au réfrigérateur 	 <p>Artichaut</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelques jours dans le bac à légumes 	 <p>Concombre</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 jours max. dans le bac à légumes
 <p>Patate douce</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Au sec et au frais 	 <p>Poireau</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 jours dans le bac à légumes 	 <p>Navet</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 ou 4 jours dans le bac à légumes 	 <p>Rutabaga</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 jours dans le bac à légumes 	 <p>Carotte</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur 	 <p>Céleri-rave</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 jours max. dans le bac à légumes 	 <p>Courgette</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 ou 5 jours dans un endroit frais et sec 	 <p>Épinard</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Pas plus de 2 jours au réfrigérateur 	 <p>Fenouil</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Une semaine dans le bac à légumes 	 <p>Céleri-branche</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 jours dans le bac à légumes 	 <p>Topinambour</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 jours max. dans le bac à légumes 	 <p>Asperge</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 jours dans le bac à légumes 	 <p>Radis</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Le jour même

L'asperge et la courgette reviennent avec le printemps, les choux sont encore au jardin : autant de légumes intéressants pour leur apport en fibres !

source : Aprifel / calendrier des fruits et légumes

