












Fruits du mois de mars



























 <p>Kiwi</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 à 4 semaines dans le bac à légumes	 <p>Fraise</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 48h max. au frais	 <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>Citron, Citron vert</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 7 à 8 jours à l'air libre	
 <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>Fruit de la passion</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 jours max. à l'air ambiant	 <p>Ananas</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 jour à l'air ambiant	 <p>Mangue</p> <p>CONSERVATION</p> <ul style="list-style-type: none">• 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

