

Fruits du mois d'octobre



Mûre

CONSERVATION

- 2 à 3 jours 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



Coing

CONSERVATION

- Plusieurs semaines à l'air ambiant



Poire

CONSERVATION

- 2 à 3 jours à l'air ambiant



Mangue

CONSERVATION

- 1 jour à l'air ambiant



Rhubarbe

CONSERVATION

- 2 à 3 jours dans le bac à légumes



Figue

CONSERVATION

- 4 jours à l'air libre et 8 jours au réfrigérateur.



Raisin

CONSERVATION

- 5 jours dans le bac à légumes



Châtaigne

CONSERVATION

- 4 à 5 jours dans le bac à légumes



Noisette

CONSERVATION

- Plusieurs semaines à l'air libre

Pomme, poire, coing, rhubarbe : la saison des compotes peut commencer !

veronique-morin-dieteticienne.fr



Légumes du mois d'octobre



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



Oseille

CONSERVATION

- 3 jours max. dans le bac à légumes



Blette

CONSERVATION

- 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

**La soupe peut faire son retour, tous les légumes attendent pour sauter dans la cocotte !
La saison des choux annonce l'arrivée de l'automne. De la famille des crucifères, ils ont des vertus puissantes
pour préserver la santé.**

veronique-morin-dieteticienne.fr

