

# PROMIX Guide de conservation des légumes

LÉGUMES	TEMPÉRATURE AMBIANTE	RÉFRIGÉRATEUR (4 °C)	CONGÉLATEUR (-18 °C)
 <b>Ail</b>	Quelques semaines	Non recommandé	2 mois
 <b>Aubergine</b>	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois**
 <b>Betterave</b>	Non recommandé	3-4 semaines	1 an (cuit ou blanchi)
 <b>Brocoli</b>	Non recommandé	5 jours	1 an**
 <b>Carotte</b>	Non recommandé	3 mois	1 an**
 <b>Céleri</b>	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois**
 <b>Chou de Bruxelles</b>	Non recommandé	1 semaine	1 an
 <b>Chou-fleur</b>	Non recommandé	1 semaine	1 an**
 <b>Chou d'été</b>	Non recommandé	2-3 semaines	1 an**
 <b>Citrouille</b>	Quelques semaines	Non recommandé	6 mois
 <b>Concombre</b>	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé
 <b>Courge</b>	Quelques semaines	Non recommandé	1 an
 <b>Courgette</b>	Non recommandé	1 semaine	1 an
 <b>Épinard</b>	Non recommandé	4-5 jours	1 an**
 <b>Haricot</b>	Non recommandé	5-6 jours	1 an**
 <b>Kale</b>	Non recommandé	3-5 jours	1 an
 <b>Laitue</b>	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé
 <b>Maïs</b>	Non recommandé	2 jours	1 an
 <b>Oignon</b>	1 jour	3-4 semaines*	3-6 mois
 <b>Poireau</b>	Non recommandé	2 semaines	1 an
 <b>Pois</b>	Non recommandé	2 jours	1 an (blanchi puis égrainé)
 <b>Poivron</b>	Non recommandé	1 semaine	1 an
 <b>Pomme de terre</b>	1-2 semaines	2-6 mois*	2 mois (en purée)
 <b>Radis</b>	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé
 <b>Tomate</b>	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an

\*Dans une chambre froide. / \*\* Ce légume continue de mûrir au congélateur. Le blanchir permet de désactiver les enzymes responsables du mûrissement. Il conserve ainsi sa saveur, sa couleur et sa texture.

FRUITS	TEMPÉRATURE AMBIANTE	RÉFRIGÉRATEUR (4 °C)	CONGÉLATEUR (-18 °C)
 <b>Abricot</b>	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
 <b>Agrumes</b>	1 semaine	1-3 semaines	6 mois (jus et zeste)
 <b>Ananas</b>	1-2 jours	3-5 jours	4-6 mois
 <b>Avocat</b>	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois
 <b>Banane</b>	Jusqu'à maturité	1-2 jours	4-6 mois
 <b>Bleuet</b>	Non recommandé	3-5 jours	1 an
 <b>Canneberge</b>	Non recommandé	1-2 semaines	1 an
 <b>Cerise</b>	Non recommandé	3-5 jours	1 an
 <b>Fraise</b>	Non recommandé	2-3 jours	1 an
 <b>Framboise</b>	Non recommandé	1-2 jours	1 an
 <b>Kiwi</b>	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	Non recommandé
 <b>Mangue</b>	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	1 an
 <b>Melon</b>	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
 <b>Mûre</b>	Non recommandé	2-3 jours	1 an
 <b>Nectarine</b>	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
 <b>Papaye</b>	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
 <b>Pomme</b>	Août à janv. Jusqu'à maturité	Jusqu'à 6 mois	1 an
	Fév. à juill. Jusqu'à maturité	2-3 semaines	1 an
 <b>Pêche</b>	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
 <b>Poire</b>	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
 <b>Prune</b>	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
 <b>Raisin</b>	Non recommandé	5 jours	1 an
 <b>Rhubarbe</b>	Non recommandé	5 jours	1 an