






PROMIX Guide de conservation des légumes

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

PROMIX Guide de conservation des légumes

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

La déshydratation est un autre moyen de conservation. Cela convient à tous les fruits, sauf les melons.