

## Trucs et astuces



Les feuilles des radis et des carottes peuvent être consommées !



Enlevez les fraises qui présentent des traces de moisissures pour éviter qu'elles contaminent les fruits sains. Ne les lavez pas avant de les réfrigérer.



La chair des panais et des scorsonères noircit au contact de l'air. Cuisez-les rapidement après les avoir pelés ou mettez-les dans de l'eau vinaigrée ou citronnée.



Quand il fait chaud, faites tremper les légumes à feuilles, puis égouttez-les avant de les mettre au frigo.



Remplacez le sachet en plastique par une boîte perforée, un linge humide ou un bol recouvert d'un beewrap.



S'ils sont bien mûrs, conservez les melons au frigo. Attention, leur odeur peut imprégner les autres aliments.



Lorsqu'elles sont coupées, les courges doivent être conservées au frigo.



Pour une conservation plus longue, il est possible de mettre au frigo les aubergines, courgettes et tomates.



Si les tomates sont bien mûres, conservez-les au frigo, sinon laissez-les à l'air libre.



Les emballages sont évités. Au besoin, des sachets en papier ou biodégradables sont utilisés.



Si vous consommez les feuilles du coltrave, placez-les au frigo dans un sachet perforé.



Sortez les légumes des sacs biodégradables ou sacs en papier, qui diminuent leur temps de conservation.



S'ils sont bien mûrs, les fruits à noyau et à pépins doivent être conservés au frigo.



Faites sécher les oignons, les pommes de terre, les échalotes et l'ail avant de les ranger.

## Bien conserver ses fruits et légumes avec



## Le jardin pötager

Dans une démarche de meilleure conservation de la qualité et la fraîcheur des fruits et légumes du panier, le Jardin Potager vous propose ses trucs et astuces. Ce petit guide vous permettra de ranger vos fruits et légumes au bon endroit : le kiwi à l'air libre, le céleri au frigo, l'oignon au sec, réutiliser les mêmes sachets en plastique, tant de petites choses simples à faire pour que le contenu de votre panier tienne plus longtemps et ainsi limiter le gaspillage et les emballages.



Pour le temps de conservation ou des idées de recettes, nous vous invitons à faire un tour sur notre site.



[www.lejardinpotager.ch](http://www.lejardinpotager.ch)

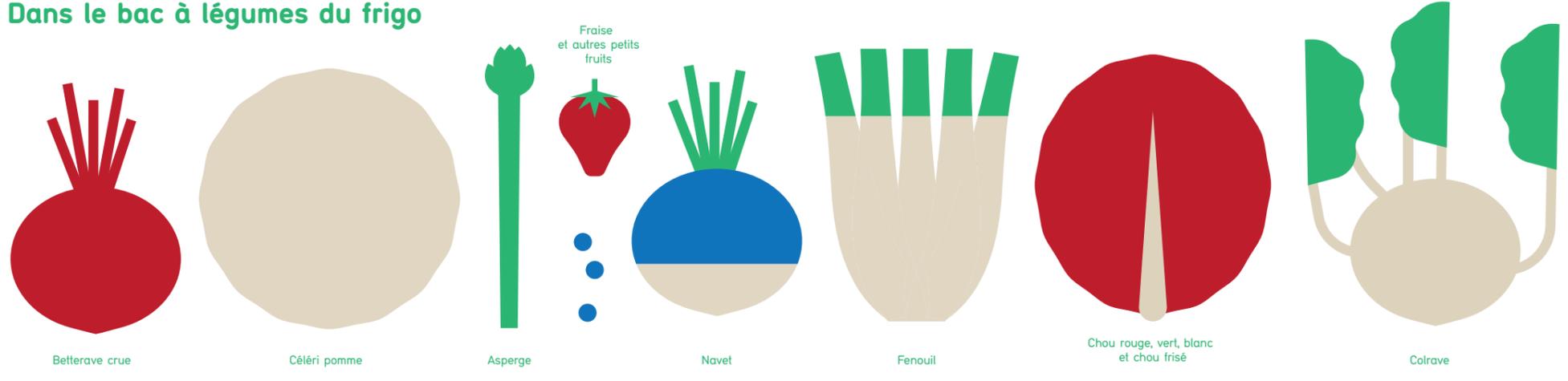


BIOSUISSE

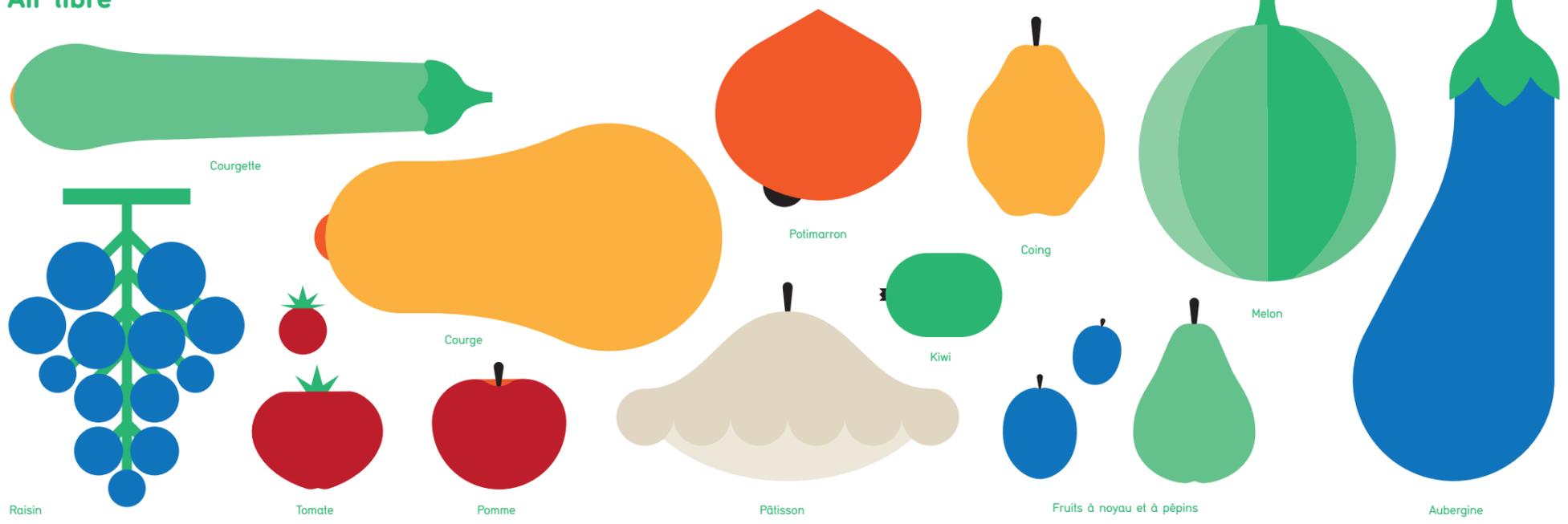
Dans un sachet plastique perforé au frigo



Dans le bac à légumes du frigo



Air libre



Dans un endroit sec et sombre

