



gaspillage alimentaire



Moins jeter, c'est possible !

FICHE 4: LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Bien les entreposer pour moins jeter

Les fruits et légumes sont précieux pour la santé, il est recommandé d'en manger cinq par jour. C'est d'autant plus dommage de les jeter à la poubelle (ou au compost) sans profiter de leurs bienfaits.

Au frais

La plupart des fruits et légumes se conservent bien au frais et à l'abri de la lumière dans le tiroir prévu à cet effet au bas du réfrigérateur. Sous la plaque en verre, la température est 2 à 3 degrés plus élevée et l'humidité est légèrement plus favorable que dans le reste du frigo. Toutefois, certaines personnes préfèrent les mettre en évidence sur un rayon plus haut pour se rappeler leur présence en cas de fringale.

A la température ambiante

Les fruits exotiques (bananes, ananas etc.) et les agrumes (oranges, grapefruits etc.) se portent mieux en dehors du réfrigérateur, mais si possible loin des sources de chaleur (soleil, radiateur).

Au frais

Les pommes se gardent bien au frais dans une cave ou sur le balcon... tant que la température ne tombe pas trop en-dessous de zéro degrés. Des caisses (p.ex. en polystyrène expansé (sagex)) protègent les fruits des variations de température et les gardent dans une ambiance assez humide pour diminuer le flétrissement.

A l'abri de la lumière

Les pommes de terre doivent être stockées à l'ombre. Exposées à la lumière, elles développent des endroits verts, riches en solanine. C'est une toxine naturelle qui se trouve dans les parties vertes des plantes de pommes-de-terre et de tomates. En coupant largement l'endroit vert on élimine tout risque, même pour les enfants.





Emballer

Pour les stocker dans le réfrigérateur, on emballe les fruits et légumes (p.ex. dans des sachets en plastique) sans les enfermer hermétiquement. Attention à ne pas souiller des aliments sensibles (sauces, mayonnaise, desserts etc.) avec la terre collée sur certains légumes.

La salade (pommée, Batavia,..) peut être lavée et emballée sans la serrer dans un sachet, dans un récipient en plastique ou directement dans un saladier recouvert d'un couvercle en silicone. Si l'on prépare directement une provision de vinaigrette dans un shaker, il sera d'autant plus facile de la servir rapidement plutôt que de recourir à des aliments achetés prêts-à-manger.

Enlever

Des jolis fanes des radis ou des carottes sont signes de fraîcheur, mais mieux vaut les couper pour mieux stocker les racines. Les feuilles leur retirent l'humidité ce qui les fait flétrir d'autant plus vite. Les fanes (bio) peuvent être cuisinés en soupes ou d'autres plats à découvrir sur frc.ch/gaspillage.

Séparer

De nombreux fruits dégagent des gaz de mûrissement (éthylène) qui accélèrent la maturation des autres fruits et légumes. Ainsi les pommes, les poires, les abricots ou les pêches font ramollir les kiwis et les bananes quand ils se trouvent dans le même panier. Cela peut être un effet recherché quand il s'agit de faire murir des tomates.

Surveiller

Contrôler régulièrement les réserves. Les fruits ou légumes moisissus doivent être rapidement séparés des autres afin de ne pas les contaminer.

Couper

Les légumes flétris peuvent encore très bien être transformés en soupe ou être ajoutés dans une sauce. Les endroits abîmés doivent être coupés, en cas de moisissure très largement. Et les habitants éventuels (vers) des fruits ainsi que leurs résidus sont également éliminés. Parfois les pommes véreuses sont même meilleures que les autres.



Congeler

Quand on a trop de fruits et légumes lors des périodes de récolte ou à cause d'une action, penser à les surgeler assez rapidement afin de préserver un maximum de vitamines. Les tomates peuvent être congelées vidées pour les farcir en hiver, les légumes coupés en dés peuvent être congelés en portions pour en faire des soupes prêtes à être cuisinées, les fruits préparés seront prêts pour en faire des confitures fraîches au milieu de l'hiver...

Ne pas oublier de bien noter la date et le contenu pour ne pas oublier ces trésors vitaminés dans la glace.

Cuisiner

Trouvez des recettes pour cuisiner des légumes ou des fruits abimés sur frc.ch/gaspillage

Fiche réalisée avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement OFEV