



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

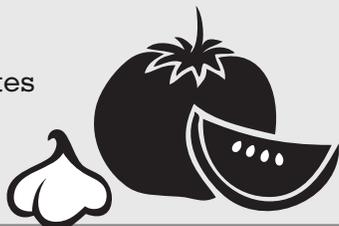
COMMENT BIEN CONSERVER **LES LÉGUMES**

Comment puis-je conserver mes légumes plus longtemps et éviter ainsi le gaspillage ?

Si vous conservez vos légumes de la bonne manière, ils resteront frais plus longtemps, sans compter qu'ils garderont mieux leur saveur et leur teneur en éléments nutritifs. Voici quelques conseils à suivre:

Rangez ces légumes à la température de la pièce :

- Ail
- Tomates



Conseil :

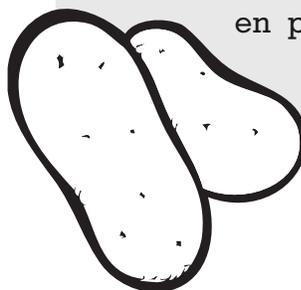
Laissez mûrir les tomates à la température ambiante, puis rangez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les 2 ou 3 jours qui suivent. Achetez les tomates à différents stades de leur mûrissement. Consommez les rouges en premier, puis laissez mûrir les autres.

Conservez ces légumes dans un endroit sombre, frais et sec :

- Oignons
- Pommes de terre
- Citrouille
- Patates douces
- Courges d'hiver (p. ex., courge poivrée, courge musquée, courge spaghetti)

Conseil :

Mettez les pommes de terre et les patates douces dans un sac en papier.





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Rangez ces produits au réfrigérateur (dans des sacs en plastique) :

- Asperges
- Aubergines
- Betteraves
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
(dans un sac
en papier)
- Chou
- Choux de
Bruxelles
- Chou-fleur
- Concombres
- Courgettes
- Fines herbes
- Germes de
soya
- Haricots verts
ou jaunes
- Laitue
- Légumes-
feuilles (chou
cavalier,
bettes,
calalou)
- Melon amer
- Navets
- Okra
- Pak-choï
- Panais
- Poireaux
- Pois
- Poivrons
- Pommes de
terre nou-
velles
- Racines de
gingembre
- Radis

Conseils :

- Ne lavez pas les légumes avant de les mettre au réfrigérateur. Lavez-les tout juste avant de les consommer.
- Rangez les légumes séparément des fruits. Les fruits dégagent des gaz qui accélèrent le flétrissement des légumes. Si votre réfrigérateur comporte deux tiroirs, mettez les légumes dans l'un, et les fruits dans l'autre.



J'achète de grandes quantités de légumes quand ils sont vendus à prix réduit. Puis-je congeler les légumes ?

Oui. Dans la mesure où vous avez assez d'espace dans votre congélateur, la congélation permet de conserver les légumes plus longtemps. Vous pouvez congeler un grand nombre de légumes frais si vous les faites d'abord blanchir. Ce procédé consiste à plonger les légumes dans l'eau bouillante pendant un court instant, puis dans l'eau glacée pour en arrêter la cuisson. Ceci permet de conserver la texture, la couleur et la saveur des légumes congelés.

Pour de plus amples renseignements sur l'achat, la conservation et la préparation des légumes, visitez www.foodland.gov.on.ca.

Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine Alimentation Ontario

- Comment doit-on laver les légumes ?
- Quelles sont les meilleures façons de faire cuire les légumes pour en préserver les éléments nutritifs ?

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine Alimentation Ontario à www.eatrightontario.ca/fr/videolist

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuillet de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.