



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT BIEN CONSERVER LES FRUITS

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

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

Rangez les bananes à la température de la pièce :

Conseil :

Lorsque les bananes commencent à brunir, mettez-les au congélateur et utilisez-les par la suite dans la préparation de lait frappé aux fruits ou de desserts.

Rangez ces fruits au réfrigérateur :

- Pommes
- Baies
- Cerises
- Raisins
- Ananas
- Rhubarbe

Conseil :

- Ne lavez pas les fruits 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.

Laissez mûrir les fruits ci-dessous à la température de la pièce, puis conservez-les au réfrigérateur :

- Avocats
- Pamplemousses
- Kiwis
- Citrons et limes
- Mangues
- Melons
- Pêches et nectarines
- Oranges et tangerines
- Poires
- Plantains
- Prunes

Conseil :

Achetez ces fruits à différents stades de leur mûrissement. Consommez les plus mûrs en premier, puis laissez mûrir les autres.





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

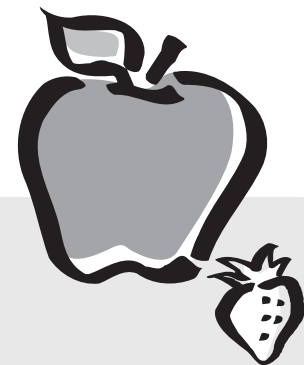
Quand les baies et les pêches sont en saison, j'aime les acheter en panier. Quelle est la meilleure façon de congeler les fruits ?

Congelez vos fruits sur une tôle de cuisson. Ils conserveront ainsi leur forme et ne s'agglutineront pas. Les fruits à forte teneur en eau, comme les melons, se congèlent mal.

Comment congeler des fruits sur une tôle de cuisson :

- 1. Baies :** Lavez les baies à l'eau froide. Retirez les baies endommagées. Laissez-les égoutter 15 minutes dans une grande passoire.
Pêches et nectarines : Lavez, dénoyotez et tranchez les pêches et les nectarines. Enrobez-les de jus de citron pour les empêcher de brunir.
Rhubarbe : Lavez la rhubarbe, enlevez les bouts et coupez les tiges en morceaux.
- 2.** Étalez les fruits en une seule couche sur une tôle de cuisson.
- 3.** Mettez la tôle au congélateur pendant 1 ou 2 heures.
- 4.** Lorsque les fruits sont congelés, transférez-les dans des sacs de plastique refermables ou des contenants hermétiques. Les fruits congelés peuvent se conserver jusqu'à un an. Inscrivez le nom du fruit et la date sur le sac ou le contenant.

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



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

- Comment doit-on laver les fruits ?
- Les fruits biologiques sont-ils plus sûrs ou plus sains que les fruits ordinaires ?

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.

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT BIEN
CONSERVER LES
FRUITS

RECETTES

Frappé aux fruits

Préparez vos propres frappés aux fruits en mélangeant du yogourt avec des fruits congelés, frais ou en conserve. Ajoutez du lait ou du jus pour obtenir la bonne consistance. Essayez l'une de ces recettes. Chaque recette donne 2 portions.

Frappé aux bananes et aux baies Donne 2 portions

1	banane	1
1 tasse	baies congelées ou fraîches (toute combinaison)	250 ml
1 tasse	lait	250 ml
¾ tasse	yogourt ou yogourt aromatisé aux baies	175 ml

Frappé aux bleuets et à l'orange Donne 2 portions

1 tasse	bleuets congelés ou frais	250 ml
1 tasse	jus d'orange	250 ml
1 tasse	yogourt à la vanille	250 ml

Lassi aux mangues et aux pêches Donne 2 portions

½ tasse	mangues fraîches, congelées ou en conserve	125 ml
½ tasse	pêches fraîches, congelées ou en conserve	125 ml
½ tasse	lait ou boisson de soya aromatisée à la vanille	125 ml
½ tasse	yogourt à la vanille	125 ml
½ tasse	glaçons	125 ml





Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT BIEN CONSERVER LES FRUITS

RECETTES

Croustade aux fruits et aux flocons d'avoine

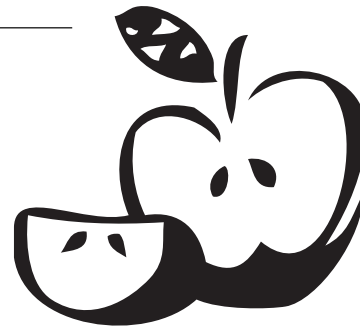
Donne 6 portions

3	pommes, pelées, épépinées et tranchées (ou 4 tasses de fruits frais, de fruits congelés ou de fruits en conserve égouttés)	1L
½ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	125 ml
3 c. à soupe	farine	45 ml
1/3 tasse	cassonade bien tassée	75 ml
½ c. à thé	cannelle moulue	2 ml
¼ tasse	margarine, fondue	50 ml

Conseil :

La croustade peut être préparée dans un plat de cuisson en verre et passée au micro-ondes pendant 12 minutes au lieu de cuire au four.

1. Préchauffer le four à 375 oF (190 oC).
2. Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la cannelle.
3. Incorporer la margarine fondue.
4. Déposer les tranches de pommes dans un plat de cuisson de 6 tasses (1,5 L).
5. Émietter la préparation à l'avoine sur les pommes.
6. Faire cuire de 30 à 40 minutes environ jusqu'à ce que les fruits soient tendres.



Recette adaptée de « **You Can Cook** » avec la permission de la Nanaimo Community Kitchens Society. www.nanaimocommunitykitchens.org

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.

Feuille 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.