

De la bonne conservation des produits du jardin: quelques conseils pour les coopérateurs-trices. Ces conseils permettent de limiter au maximum ce qui sera jeté.

Ce qu'il faut savoir pour conserver sans pertes les légumes

1. Coopérateurs-trices, tu....

sans délais tu conditionneras (jeudi soir si possible)

légumes non emballés dans le frigo tu ne mettras pas !

légumes mouillés dans une boîte plastique tu ne mettras pas!

légumes sales tu ne laveras pas avant de les conserver ! (enlever uniquement les éventuels surplus de terre et laver avant de les cuisiner)

tomates, poivrons pas mûrs tu ne réfrigèreras pas !

saladine, épinards et cima di rapa tu mangeras rapidement

légumes mouillés dans le sachet de livraison tu ne laisseras pas (saladine et mâche notamment)

2. Quelques principes/idées/précautions

conditionner le sac de légumes chaque jeudi soir prend 10', pas deux heures !

le frigo est en un endroit frais **mais très sec**, le bac à légumes (voir un tiroir spécial dans certains modèles, est prévu pour limiter la dessiccation

les patates n'aiment pas la lumière: elles deviennent vertes et toxiques

les fenouils se congèlent mal

les fanes de carottes, navets, radis notamment font de bonnes soupes, même froides en été...

les salades, mâche, côtes de bettes, pas trop mouillés et sains, se gardent 1 semaine au frigo dans une boîte en plastique

les tubercules, poivrons, tomates se conservent 2-3 semaines si bien conditionnés et pas trop mûrs

les légumes bio se conservent plus longtemps que les autres en moyenne s'ils sont bien conditionnés

attention, des études récentes critiquent la présence de phtalates contenues dans plusieurs boîtes de plastique ! Il y a des soupçons de toxicité à long terme (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Phtalates>)

Il n'est pas recommandé pour la santé de réchauffer les épinards selon le conseil européen de l'information sur l'alimentation (eufic)

Version 1, 2010. Si vous avez d'autres combines à partager: dunand.vernet@sunrise.ch

Ce qu'il faut savoir pour conserver sans pertes les légumes, p.2

3. Bonnes combines

conserver tous les légumes en boîtes plastiques (genre "tupperware"), ou sachets plastiques microperforés

les carottes, navets et autres racines se conservent plusieurs semaines bien conditionnés

boîtes plastiques (différents modèles) pour la conservation des légumes (exceptions plus bas)

sachets plastiques microperforés (choux fleurs et brocoli).

mettre un papier ménagé au fond des boîtes ou sachets plastiques pour absorber la condensation et éviter la pourriture

le changer chaque semaine en cas de conservation prolongée

boîtes en plastique carrées ou rectangulaires = gain de place dans le frigo

légumes/tubercules qui se conservent dans le bac à légumes du frigo 1-2 semaines (sans emballage)

patates

radis noirs

betterave

fruits/légumes qui se conservent sur le balcon en automne/hiver mais à l'abri du gel

pommes/poires (dans une grande caisse en sagex idéalement)

betterave, carottes, choux rave, et divers racines
oignons, échalotes, ail

conserver les courges

entière à 15 degré plusieurs semaines si peau pas abimée

en morceaux: 1-3 jours pas plus, hors plastique

Séparer les feuilles des racines tout de suite (pour faire une soupe), autrement les racines flétrissent. Notamment:

navets

radis

carottes nouvelles

céleri pomme

sécher les herbes aromatiques si pas de consommation avant 1 semaine: dans une armoire à l'abri de la lumière

le basilic en branche tient plusieurs jours dans un verre d'eau

4. transformer pour conserver

légumes divers: blanchir avant congélation

basilic congelé: mélanger un gros paquet avec huile olive, passer au mixer, verser dans moule à cubes de glace, congeler, démouler et conserver en sachets

basilic à l'huile: bien flétrir les feuilles puis mettre à l'huile d'olive

persil et ciboulette: couper fin et congeler, sans faire de paquets

sauce tomate et autres conserves: recettes spécifiques et attention à la stérilisation: <http://conserves.blogspot.com>

salade: tremper dans l'eau tiède un moment

légumes flétris

légume feuille à cuire: aucun problème pour cuire les feuilles flétries plutôt que de les jeter