

# Mai

# Printemps

## Pleine saison

## Choisir

## Conserver

## Astuces

### Petit pois



Mai à juillet

Cosse verte tendre, lisse et renflée

- **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – non écosset
- **Congélation** : écosser – blanchir 1 mn à l'eau bouillante

Pour les accomoder en salade, cuisez-les avec un bouquet de feuilles de menthe, ils prennent alors une saveur très agréable.

### Oignon blanc



Avril à juillet

Bulbe ferme – Tige verte et croquante

- **6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Débarrassez les oignons blancs de leurs feuilles et des petites racines. Rincez-les sous l'eau : ils sont prêt à être dégustés en apéritif ou en salade.

### Champignon de Paris



Toute l'année

Chapeau refermé et ferme – lamelles claires

- **3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – non lavé – dans du papier kraft
- **Congélation** : nettoyer – pré-congeler sur un plateau – ensacher

Gardez leur jus exsudé lors de la cuisson, il parfume agréablement une soupe ou une sauce.

### Fraise



Mars à juin

Collerette et pédoncule bien verts – parfumée – épiderme brillant – couleur uniforme

- **1 jour** – air ambiant
- **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour les laver, passez-les simplement sous l'eau du robinet sans les avoir équeutées. Elles conservent ainsi toutes leurs vitamines et leur saveur.

### Rhubarbe



Mai à juillet

Pétioles charnus et fermes – tige cassante, rouge soutenu nuancé de vert

- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : peler – couper en tronçons

En garniture originale d'une viande ou d'un poisson ; cuisez les tiges tronçonnées à l'étuvée, assaisonnées d'une noix de beurre et de poivre.

### Citron vert



Toute l'année

Peau verte et fine

- **8 jours** – air ambiant
- **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour réaliser une citronnade maison, plongez quelques quartiers de citron vert dans une carafe d'eau et placez au frais au moins 30 min.