

Juin

Eté

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Tomate



Mai à septembre

Peau lisse et brillante – odeur typée

- **3-4 jours** – air ambiant
- **Congélation** : la cuisiner avant (jus, sauce, farcie)

Pour retirer leur peau facilement, trempez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante.

Courgette



Mai à septembre

Lisse et ferme – vert sombre uniforme

- **4-5 jours** – endroit sec et frais
- **Congélation** : blanchir 2 mn à l'eau bouillante – tailler en rondelles

Farinez-les avant de les poêler, elles sont ainsi croquantes et peu grasses.

Concombre



Avril à septembre

Peau lisse – bien vert – ferme

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Râpé, essoré et mélangé à un fromage blanc parfumé d'ail haché, il sera délicieux à savourer sur une tartine croustillante

Cerise



Juin

Pédoncule vert – peau brillante et lisse

- **3-4 jours** – air ambiant
- **5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : équeuter – dénoyauter – pré-congeler sur un plateau – ensacher

Pour faciliter leur dénoyautage, trempez-les équeutées une heure dans l'eau et des glaçons.

Pastèque



juin à août

Pédoncule vert – peau brillante et lisse

- **7-8 jours** – endroit frais – entière. **6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – coupée en tranches – dans un film alimentaire.
- **Congélation** : couper en lamelles, en fines tranches

Pour les chaleurs d'été, mixez la chair avec un peu de sucre. Placez au réfrigérateur et grattez de temps en temps à la fourchette pour réaliser un délicieux granité.

Melon



Juin à septembre

Lourd et ferme – parfumé

- **2-6 jours** – selon les variétés – bac à légumes du réfrigérateur – dans un sachet ou dans une boîte hermétique
- **Congélation** : couper en tranches, en lamelles, en billes

Agrémentez de billes de melon réalisées avec une cuillère parisienne, salades et brochettes.