

Juillet

Eté

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Laitue



Avril à septembre

Feuilles vigoureuses et bien vertes – base blanche

- **1-2 jours** – réfrigérateur – feuilles entières, lavées et essorées – dans un sachet ou une boîte hermétique

Lavée et cuite entière à l'étuvée avec un peu d'échalote hachée et de beurre, la laitue sera un délice à déguster avec une viande ou un poisson grillé.

Aubergine



Juin à septembre

Ferme – peau lisse et brillante – belle couleur violette

- **5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : couper en tranches épaisses – blanchir 5 mn à l'eau bouillante

Relevez leur goût en les exposant, non épluchées, au-dessus d'une flamme pendant 3 mn.

Poivron



Mai à septembre

Bien ferme – peau lisse, brillante et tendue

- **8 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : laver – couper en deux – épépiner

Pour enlever facilement la peau du poivron, faites-le griller au four puis placez-le dans un sac plastique. Laissez-le tiédir avant de le peler.

Abricot



Juin à juillet

Charnu – bien parfumé – souple au toucher – coloré

- **4-5 jours** – selon les variétés – air ambiant
- **7-8 jours** – selon les variétés – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : pré-congeler les oreillons sur un plateau – ensacher

Quelques noyaux concassés parfument d'une subtile saveur d'amande, compotes, coulis et confitures.

Pêche



Juin à septembre

Parfumée – souple au toucher

- **1-2 jours** – air ambiant
- **3-4 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : couper en deux – dénoyauter

Pour les peler plus facilement, plongez-les 20 secondes dans l'eau bouillante et passez-les sous l'eau froide.

Framboise



Juin à août

Vérifier par transparence les fruits situés au fond de la barquette

- **1-2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique (non tassées)
- **Congélation** : pré-congeler sur un plateau et ensacher

Mini-brochettes framboises-feuilles de menthe : à tremper dans du chocolat fondu.

Aout

Eté

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Brocoli



Juin à novembre

Boutons serrés et fins – vert foncé

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans un film alimentaire
- **Congélation** : blanchir 5 mn à l'eau bouillante

Taillez les tiges en bâtonnets et servez-les cuites comme des asperges.

Haricot vert



Juin à septembre

Gousse fine, longue et ferme

- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : crus, équeutés, bien séchés puis ensachés.

Pour en faciliter la digestion, ajoutez une branche de sarriette dans leur eau de cuisson. Pour garder leur couleur bien verte, ne couvrez pas la casserole lors de la cuisson, puis plongez-les dans l'eau glacée.

Ail



Toute l'année

Tête bien renflée et ferme

- **6 mois** – endroit sec et sombre

Frottez une gousse d'ail sur les parois d'un saladier pour parfumer les aliments.

Poire d'été



Juillet à septembre

Souple au toucher – nuancée de jaune

- **2 jours** – air ambiant
- **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : pocher 3 mn à l'eau bouillante citronnée

Pour rehausser plats et desserts, saupoudrez-les d'épices : clou de girofle, cannelle, vanille, paprika, coriandre, cumin, piment, muscat, gingembre... leur douceur se prête parfaitement à des associations piquantes.

Prune



Juillet à septembre

Charnue – souple au toucher

- **2-3 jours** – air ambiant
- **6-10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : dénoyauter – couper en deux oreillons

Pour éviter que l'eau rendue par les fruits ne détrempe une pâte à tarte, disposez les oreillons, côté peau sur la pâte.

Groseille



Juillet à août

Vérifier par transparence les fruits situés au fond de la barquette

- **1-2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique (non tassées)
- **Congélation** : pré-congeler sur un plateau et ensacher

Pour égrapper les groseilles, tirez délicatement les fruits avec les doigts pour les détacher de la rafle.