

Pleine saison

Choisir

Conserver

Astuces

Endive



Octobre à avril

Fuselée – bien blanche et ourlée de jaune pâle – feuilles serrées et fermes

- **1-2 jours** – air ambiant
- **6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans du papier opaque
- **Congélation** : blanchir 5 mn à l'eau bouillante citronnée

Ne les lavez pas et ne les essuyez pas. Il suffit d'en couper la base et d'ôter les premières feuilles, elles sont déjà prêtes à cuisiner.

Cresson



Séptembre à mai

Bien vert – Feuilles luisantes et fermes

- **Plusieurs jours** (équeuté, lavé et essoré) – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : uniquement cuisiné

Pour laver une botte de cresson, attrapez les tiges, trempez les feuilles dans une eau vinaigrée et tournez la botte. Secouez la botte au dessus de l'évier.

Persil



Toute l'année

Tiges bien fermes – Feuilles vigoureuses

- **Plusieurs jours** – bac à légumes du réfrigérateur – équeuté, lavé et essoré.
- **Congélation** : haché et mélangé avec un peu d'eau. Répartir dans des bacs à glaçons

Préférez le persil plat au persil frisé : il est plus aromatique. Conservez les tiges pour rehausser le goût de vos potages.

Clémentine



Novembre à janvier

Ferme et lisse

- **6 jours** – air ambiant pour les clémentines
- **10 jours** – bac à légumes du réfrigérateur

Pour chasser les odeurs de cuisine, gardez les épiluchures de vos agrumes et faites-les sécher au four, elles offrent une senteur agréable.

Litchi



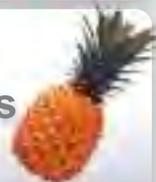
Décembre à janvier

Peau rosée - une coque brune, craquelée, est un signe de manque de fraîcheur

- **1 à 2 jours** – air ambiant
- **4 à 5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur, rangés dans une boîte hermétique

Les litchis apportent une note fraîche et raffinée à des salades composées associant notamment poissons ou crustacés à des crudités.

Ananas



Décembre à avril

Toupet vert et vigoureux – odeur typée

- **Ferme** : **5-6 jours** – air ambiant – dans du papier kraft
- **Mûr** : **2-3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans un sac plastique
- **Congélation** : couper en morceaux, en dés

Pour les découper facilement, coupez-les en 4, retirez au couteau le centre un peu dur, puis séparez la chair de l'écorce, comme on le ferait pour des melons.