

### Pleine saison

### Choisir

### Conserver

### Astuces

Navet



Octobre à mai

Ferme – peau fine et lisse

- **7 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir 3 mn à l'eau bouillante

Gardez les fanes vertes des navets, elles donnent des saveurs nuancées de moutarde à une soupe de poireaux.

Chou pommé



Octobre à avril

Lourd et dense – feuilles crissantes et brillantes

- **7 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir 4 mn les feuilles à l'eau bouillante – les congeler par 4

Mariez-les avec des châtaignes cuites au naturel, c'est un régal !

Epinard



Octobre à mai

Vert franc – feuilles charnues et lisses

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

Donnez de la couleur à une sauce en y ajoutant une poignée d'épinards cuits mixés.

Pomme Reinette



Août à octobre

Peau bien lisse et tendue

- **7 à 8 jours** – air ambiant
- **4 semaines** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : en compote, en tarte

Utilisez-la aussi bien crue que cuite. Elle se prête parfaitement à la préparation des tartes et des compotes.

Poire Comice



Septembre à janvier

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.

Papaye



Toute l'année

Couleur jaune orangée

- **Ferme** : **4 jours** – air ambiant
- **Mûre** : **2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : couper en morceaux, en lamelles, en billes

Epluchez et coupez en dés divers fruits exotiques. Arrosez le tout d'un jus de fruit de la passion associé à une cuillerée de grenadine : délicieux !