

Le saviez-vous ?



3 ASTUCES POUR BIEN CONSERVER SES LÉGUMES

Vous aussi vous avez du mal à conserver vos légumes ? Voici trois conseils pratiques pour bien les conserver et éviter le gaspillage alimentaire à la maison.

Selon l'ADEME, chaque année en France, près de **10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées**.

Dans les déchets ménagers et assimilés, on trouve l'équivalent de 20 kg/hab/an de déchets alimentaires, dont 7 kg de produits alimentaires encore emballés.

Certes, il est parfois difficile de conserver quelques fruits et légumes dans le réfrigérateur. Néanmoins, il y a quelques astuces à mettre en œuvre pour éviter le gaspillage de ces aliments.

- ✓ **Ne mélanger pas les légumes avec les fruits car cela les fait mûrir plus vite.** Le cas de la tomate : réfrigérateur ou air libre ? S'il est possible de la mettre au réfrigérateur pour la préserver plus longtemps, elle conserve mieux ses qualités gustatives à l'air libre. Une solution : ne les achetez pas en trop grande quantité, quitte à retourner une à deux fois par semaine chez le primeur.
- ✓ **Congeler les légumes vous permettra de les garder jusqu'à dix mois (maximum).** La plupart, comme l'aubergine, la courgette ou les pommes de terre ont besoin d'être blanchis avant, c'est-à-dire d'être plongés dans de l'eau bouillante quelques minutes avant d'être mis dans de l'eau froide.

- ✓ **Avant de cuisiner ses légumes, il est important de les rincer correctement sous de l'eau fraîche.** Pour désinfecter des légumes, il est possible de les laisser tremper quelques minutes dans de l'eau froide avec un peu de vinaigre blanc, puis de les rincer à l'eau claire.

Source : ministère de l'Agriculture et de la souveraineté alimentaire.



Acteur du Zéro Déchet en Pays du Mans

Habitat et Humanisme Sarthe Mayenne
Escalaes Solidaires du Mans



Pour aller plus loin

« Réduire le gaspillage alimentaire, le enjeux »

expertises.ademe.fr