

# ÇA VAUT LE COÛT

## GUIDE D'ACHAT DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

ALIMENTS	COMMENT CHOISIR	COMMENT CONSERVER
ABRICOT	Charnu, souple au toucher et parfumé.	Conserver à l'air ambiant ou au réfrigérateur pour ralentir la maturation.
AGRUMES	Lourd, ferme et charnu. Privilégier écorce fine qui adhère à la chair.	Conserver au réfrigérateur pour éviter déshydratation.
AIL	Tête bien joufflue, renflée et lourde. Gousses fermes sans germe verdâtre visible.	Conserver à l'air ambiant, et non au réfrigérateur. Le pot à ail aide à le préserver de l'humidité, ce qui le ferait germer et moisir plus rapidement. Les tiges d'ail tressées se conservent plus longtemps dans un endroit sec, de 6 à 9 mois.
ANANAS	Lourd pour sa taille et dégage arôme parfumé à la base, feuilles d'un vert franc. La couleur du fruit dépend de l'origine et n'est donc pas un critère de choix. Éviter ceux avec écorce ramollie.	Se conserve à l'air ambiant. Pour accélérer la maturation, conserver dans sac brun et ajouter une pomme dans le sac.
ARTICHAUT	Couleur uniforme, sans tache, lourd, ferme, feuilles cassantes et bien serrées. Si les feuilles sont déshydratées, ouvertes et tachées : il n'est pas frais.	Se conserve au réfrigérateur avec linge humide ou dans un sac troué.
ASPERGE	Fraîche, droite, bourgeons bien fermés, tige non abîmée et cassante. Regarder à la coupe - ne doit pas être ligneuse, fibreuse et desséchée. Plus elles sont grosses, moins elles sont fibreuses, mais doivent être pelées sur la base avant cuisson. Si couleur terne, rayures et partie coupée trop asséchée, ça veut dire que ça fait longtemps qu'elle a été cueillie.	Se conserve au réfrigérateur enveloppée d'essuie-tout humide, ou dans un sac de plastique perforé.
AUBERGINE	Ferme avec peau lisse, sans tache, pédoncule bien vert et ferme, bon poids pour la grosseur. Trop mûre: trop de graines amères.	Se conserve au frigo environ 1 semaine. Il n'est plus nécessaire de dégorger pour amertume, mais avantageux pour enlever eau.
AVOCAT	Presser la chair pour valider maturité, chair souple au pédoncule. La pelure de la variété Hass est verte lorsqu'il n'est pas mûr et brunit à maturité.	Se conserve à l'air ambiant. Quand mûr, on peut mettre au réfrigérateur quelques jours pour ralentir le mûrissement. Si coupé, se conserve mieux avec le noyau et frotté avec un peu de jus de citron afin qu'il ne brunisse pas.

ALIMENTS	COMMENT CHOISIR	COMMENT CONSERVER
<b>BANANE</b>	On se fie à la couleur de la pelure : si verte, elle n'est pas mûre. Lorsque jaune, elle est à point. Avec des taches brunes ou noires, elle est très mûre, mais encore bonne pour la cuisson (muffin, pain, gâteau). Éviter lorsque la pelure est brun pâle, ça signifie qu'elle a gelé.	Se conserve à l'air ambiant. Éviter le réfrigérateur. Congeler la chair pour utilisation dans smoothie ou dessert.
<b>BETTERAVE</b>	Chair ferme, écorce pas trop sèche lorsque crue. Choisir des betteraves de taille semblable pour faciliter le temps de cuisson. Si achetée cuite : peau lisse, sans meurtrissure, tache noire ni gerçure.	Se conserve au réfrigérateur 2 à 4 semaines, non lavée.
<b>BROCOLI</b>	Bouquets serrés et d'un beau vert. Éviter les bourgeons jaunis.	Conserver au réfrigérateur.
<b>CAROTTE</b>	Ferme. Si vendues avec feuilles, les fanes doivent être vertes.	Selon la variété, les carottes se conservent facilement de 1 à 4 semaines au réfrigérateur dans un sac plastique perforé. Possible de précouper si plongées dans un contenant avec eau froide; changer l'eau tous les jours.
<b>CÉLERI</b>	Pied assez lourd, feuillage de vert blond à vert foncé. Côtes blanches, charnues et cassantes lorsque fraîches. Éviter les tiges fendues ou cicatrisées.	Se conserve au réfrigérateur. Possible de précouper si plongé dans un contenant avec eau froide; changer l'eau tous les jours.
<b>CERISE</b>	Queue bien verte et solidement attachée, fruits charnus, ne pas se fier à la couleur, car certaines cerises bicolores ou jaunes sont aussi sucrées et parfumées. Éviter taches brunes et traces de meurtrissures.	Se conserve à l'air ambiant et au réfrigérateur.
<b>CERISE DE TERRE</b>	Choisir des fruits fermes, brillants. Lorsque vendus avec calice, cette enveloppe beige devrait être cassante, signe que le fruit est mûr.	Se conserve à l'air ambiant puis au réfrigérateur pour ralentir la maturation.
<b>CHAMPIGNON</b>	Propre, sans tache, ferme. Le chapeau soudé à son pied et une mousse ferme sous le chapeau sont gage de fraîcheur.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>CHOU VERT OU ROUGE</b>	Lourds, feuilles serrées. On peut retirer les feuilles extérieures si flétries.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>CHOU DE BRUXELLES</b>	Plus ils sont jeunes et petits, plus le goût est tendre, délicat et sucré. Vert vif, pomme de 2 à 4 cm, ferme et feuilles serrées. Feuilles sans tache et flétrissure ou jaunies. La base doit être blanche et non desséchée.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>CHOU-FLEUR</b>	Fleurettes serrées et blanches, sans décoloration ni tache noire. Ceux qui ont des feuilles bien vertes se conservent mieux.	Placer au réfrigérateur dans un sac plastique perforé.

ALIMENTS	COMMENT CHOISIR	COMMENT CONSERVER
<b>CHOU FRISÉ</b>	Ferme, couleur vive, pas de jaunissement au pourtour des feuilles.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>CONCOMBRE</b>	Peau nette, bien verte et sans tache. Chair ferme partout même extrémités, calibre moyen.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>COURGE D'HIVER</b> (BUTTERNUT, MUSQUÉE, CITROUILLE, ETC.)	Chair ferme, lourde pour sa taille, peau terne sans meurtrissure.	Se conserve entière plusieurs mois à l'air ambiant, lieu frais et sec.
<b>COURGETTE</b>	Lisse, lourde, ferme et couleur uniforme (verte ou jaune), coupe de la tige fraîche, blanche et non fripée. Privilégier courgettes fines, tendres et croquantes.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>ENDIVE</b>	Feuilles compactes aux bords jaunes — si vert, beaucoup plus amère. L'endive rouge (mélange d'endive blanche et radicchio) est plus douce que la blanche.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>ÉPINARD</b>	Feuilles vertes et fermes, pas détrempées ni décolorées.	Se conserve au réfrigérateur.
<b>FENOUIL</b>	Bulbe blanc et ferme, feuillage (si présent) non défraîchi.	Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.
<b>FIGUE</b>	Chair souple et charnue, avec une queue ferme.	Se conserve à l'air ambiant puis au réfrigérateur pour ralentir la maturation.
<b>GRENADE</b>	Peau colorée, lisse et luisante, sans tache ni meurtrissure. Les gros fruits contiennent davantage d'arilles (grains).	Se conserve à l'air ambiant.
<b>KIWI</b>	Continue à mûrir à l'air ambiant après cueillette puisque l'amidon se transforme en sucre durant sa maturation. Consommer lorsqu'il cède sous pression du doigt et peau commence à plisser.	Se conserve au réfrigérateur plus longtemps lorsqu'à point.
<b>LAITUE</b>	Feuilles bien lustrées, vigoureuses et fermes. Les laitues ramollies, jaunies ou avec taches de rouille sont à éviter.	Se conserve au réfrigérateur. La romaine et la iceberg : de 1 à 2 semaines. Les autres variétés plus délicates (boston, frisée): moins d'une semaine en général. Laver et essorer. Mettre les feuilles propres dans un linge ou papier absorbant, sans trop tasser, puis dans un sac de plastique.
<b>MANGUE</b>	Couleur varie selon variété. Peau lisse non flétrie. Chair ferme, souple sous les doigts.	Se conserve à l'air ambiant puis au réfrigérateur pour ralentir la maturation.

**ALIMENTS****COMMENT CHOISIR****COMMENT CONSERVER****MELON**

Lourd pour sa grosseur, sonne creux, dégage arôme parfumé près du point d'attache du fruit, écorce sans tache/meurtrissure.

Cède légèrement à la pression à la base du pédoncule.

Pastèque: lorsque coupée choisir couleur rouge vif. Si entière, choisir une pastèque lourde et lisse.

Le melon pousse au sol; s'il a un « côté » plus pâle et plat, ça indique qu'il a eu l'occasion de mûrir sur la vigne et sera plus sucré. Laver les melons avant de les consommer pour éviter que les bactéries sur l'écorce atteignent la chair lors de la coupe.

Se conserve à l'air ambiant puis au réfrigérateur pour ralentir la maturation.

**OIGNON**

Ferme, pas de germes ou de moucheron à proximité.

Se conserve à l'air ambiant dans un endroit sec et aéré. Ne pas conserver à côté des pommes de terre dont l'humidité ferait germer et pourrir les oignons.

**PANAI**

Chair ferme. Les plus petits sont plus tendres.

Se conserve au réfrigérateur.

**PÊCHE**

Peau fine et sans meurtrissure, parfumée.

Lorsqu'achetées en panier, sortir les pêches pour en valider le mûrissement, trier et consommer les plus mûres d'abord.

Se conserve à l'air ambiant puis au réfrigérateur pour ralentir la maturation. Éviter d'entreposer au froid avant mûrissement, ce qui pourrait la rendre farineuse.

**PETITS FRUITS**

( FRAISE, FRAMBOISE, MÛRE, BLEUET, GROSEILLE, CAMERISE, CANNEBERGE... )

Fruits charnus, de couleur vive et fermes, sans tache ni trace de moisissure.

Fragiles, les petits fruits se conservent au frais.

**PETIT POIS**

Cosse verte et brillante.

Se conserve au réfrigérateur, non écosé, dans un sac plastique perforé, dans le bac à légumes. Consommer rapidement pour éviter que les pois deviennent farineux.

**POIRE**

Peau lisse et tendue, pas de meurtrissure, souple autour du pédoncule, pédoncule présent et bien attaché.

Se conserve à l'air ambiant avant mûrissement.

**POIREAU**

Feuillage de couleur soutenue, droit et ferme sans flétrissure et racine avec forme renflée.

Se conserve au réfrigérateur de 1 à 2 semaines.

ALIMENTS	COMMENT CHOISIR	COMMENT CONSERVER
<b>POIVRON</b>	Ferme, lisse, à peau luisante, sans tache ni partie molle. Attention aux plus petits poivrons qui peuvent être doux... ou forts! Vérifier au moment de l'achat.	Se conserve au réfrigérateur. Laver seulement au moment de consommation, sinon la peau flétrit.
<b>POMME</b>	Chair ferme, pelure lisse et sans meurtrissure. Choisir la variété selon l'usage désiré: à croquer, à cuire en gardant sa forme ou pour compoter.	Se conserve au frigo dans un sac plastique perforé pour prévenir la déshydratation (à température ambiante, une pomme mûrit beaucoup plus vite).
<b>POMME DE TERRE</b>	Ferme, couleur uniforme, sans tache ni germe ou coloration verdâtre.	Se conserve à l'air ambiant, ne pas garder à côté des oignons - une erreur fréquente qui les ferait germer.
<b>PRUNE</b>	Pelure lisse et sans meurtrissure, chair qui s'enfonce légèrement. Éviter les fruits durs ou trop mous.	Laisser mûrir à température ambiante, puis conserver au frigo dans le bac à fruits.
<b>RADIS</b>	Fanes bien vertes, chair ferme, peau nette, petite taille. Un gros radis est plus piquant et fibreux, mais certaines variétés comme le radis melon d'eau sont douces et agréables.	Couper les feuilles et conserver au réfrigérateur dans un sac plastique perforé.
<b>RAISIN</b>	Charnus, sans meurtrissure et bien attachés à la grappe.	Se conservent au frigo dans un essuie-tout placé dans sac de plastique perforé.
<b>RHUBARBE</b>	Tiges fermes sans assèchement. Les feuilles ne sont pas comestibles.	Se conserve au frigo dans le bac à légumes, mais devient molle en 2-3 jours.
<b>TOMATE</b>	Bien colorée, uniforme, ferme et charnue, odeur de fraîcheur au pédoncule. Certaines variétés ancestrales peuvent avoir des crevasses, ce qui ne dérange en rien leur saveur.	Se conserve sur le comptoir environ 1 semaine. Laver au moment d'utiliser.
<b>TOPINAMBOUR</b>	Peau bien tendue sans meurtrissure, ferme. Éviter lorsque verdâtre.	Fragile, conserver au réfrigérateur dans papier absorbant, puis dans sac plastique perforé de 1 à 2 semaines.