

Les fruits et légumes du Québec



À volonté!



Durée de conservation¹ des fruits

Fruits	Température ambiante ²	Réfrigérateur	Congélateur
Abricot	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Agrumes	1 semaine	1-3 semaines	6 mois
Ananas	1-2 jours	3-5 jours	4-6 mois
Banane	Jusqu'à maturité	1-2 jours	4-6 mois
Bleuet	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Canneberge	Non recommandé	1-2 semaines	1 an
Cantaloup	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Cerise	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Cerise de terre	Non recommandé	2 jours	Non recommandé
Fraise	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Framboise	Non recommandé	1-2 jours	1 an
Kiwi	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	Non recommandé
Mangue	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	1 an
Melon d'eau	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Mûre	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Nectarine	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Papaye	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Pêche	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Poire	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Pomme (août- janvier)	Jusqu'à maturité	Jusqu'à 6 mois	1 an
Pomme (février-juillet)	Jusqu'à maturité	2-3 semaines	1 an
Prune	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Raisin	Non recommandé	5 jours	1 an
Rhubarbe	Non recommandé	5 jours	1 an

¹ Les durées de conservation peuvent varier selon l'état de maturité des fruits au moment de l'achat.

² Lorsque le fruit est mûr, il est préférable de le placer au réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation.

Durée de conservation des légumes

Légumes	Température ambiante	Réfrigérateur	Congélateur	Préparation
Ail	Quelques semaines	Non recommandé	2 mois	
Artichaut	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Asperge	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Avocat	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois	
Bette à carde	Non recommandé	4 jours	1 an	Blanchir
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an	Cuire
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an	Blanchir
Carotte	Non recommandé	3 mois	1 an	Blanchir
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois	Blanchir
Céleri-rave	Non recommandé	1-2 semaines	1 an	Blanchir
Champignon	Non recommandé	5 jours	3 mois	Blanchir
Chicorée et scarole	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Chou chinois et nappa	Non recommandé	Jusqu'à 2 semaines	Non recommandé	
Chou de Bruxelles	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Choux rouge et vert	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	6 mois	Blanchir
Citrouille	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Cuire
Concombre	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Cornichon frais	Non recommandé	3-5 jours	Non recommandé	
Courge	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Blanchir
Courgette (zucchini)	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Échalote française	1 mois	2 semaines	Non recommandé	
Endive	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Épinard	Non recommandé	4-5 jours	1 an	Blanchir
Fines herbes	Non recommandé	4 jours	1 an	
Germes des haricots (fèves germées)	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Gombo	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Gourgane	Non recommandé	3-5 jours	1 an	Blanchir
Haricot de Lima	Non recommandé	3-5 jours	1 an	
Haricots jaune et vert	Non recommandé	5-6 jours	1 an	Blanchir
Laitue Boston	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue pommée	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue romaine	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Maïs sucré	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Navet	Non recommandé	1-3 semaines	1 an	Blanchir
Oignon jaune	Non recommandé	2-3 mois en chambre froide	3-6 mois	
Oignon vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Panais	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Piment fort	Non recommandé	1 semaine	6 mois	
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an	Blanchir
Pois mange-tout	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Poivron vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Pomme de terre	1-2 semaines	2-6 mois en chambre froide	Non recommandé	
Radicchio	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Radis	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé	
Radis en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Rutabaga (chou de Siam)	1 semaine	3 semaines	1 an	Blanchir
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an	



Au Québec, la production de fruits et de légumes est étendue et diversifiée. Quoi de plus agréable que de circuler parmi les étalages de fruits et légumes aux couleurs vives et aux odeurs alléchantes!

Dans l'optique d'une saine alimentation, il est primordial qu'un adulte consomme au moins sept portions de fruits et de légumes par jour. Les vitamines, les minéraux, les antioxydants et les fibres qu'ils contiennent sont essentiels au maintien d'une bonne santé. En outre, il est préférable de choisir les fruits et légumes les plus colorés, soit ceux de couleur rouge, orange ou vert foncé.

Selon le Guide alimentaire canadien, il s'agit d'une excellente façon de réduire les risques de souffrir de maladies chroniques liées à l'alimentation, notamment les maladies cardiovasculaires et le cancer.

PRÉPARATION

Il faut laver sous un jet d'eau potable tous les fruits et les légumes, qu'ils soient destinés à être mangés crus ou cuits, avec ou sans pelure. Cette étape est nécessaire pour enlever les résidus, la terre ou les microorganismes pouvant se trouver à la surface.

Une fois parés, les fruits et les légumes doivent être conservés au réfrigérateur à une température située entre 0 ° et 4 °C. C'est le cas notamment des cantaloups tranchés.

CONGÉLATION

Afin d'avoir à sa portée des produits tout au long de l'année, la congélation représente le meilleur moyen de conservation des fruits et légumes. La plupart des légumes et certains fruits doivent être blanchis avant d'être congelés, c'est-à-dire qu'il faut les plonger dans l'eau bouillante de deux à quatre minutes pour inactiver certaines enzymes, puis les refroidir immédiatement à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Lorsqu'elle est prescrite, l'étape de blanchiment est nécessaire avant de procéder à la congélation, car elle permet de conserver la qualité des légumes et des fruits pendant toute la période de conservation recommandée.

À ce propos, les tableaux suivants indiquent les périodes où l'on peut se procurer des fruits et des légumes frais du Québec ainsi que les durées de conservation appropriées.

Pour la plupart des légumes, la décongélation avant la cuisson n'est pas nécessaire. La décongélation complète est même à éviter, car elle entraîne des pertes de saveur et de valeur nutritive. Dans le cas des fruits, la plupart peuvent être utilisés congelés dans les recettes.

N'oubliez pas de réduire le temps de cuisson des légumes congelés, car ils ont déjà subi une cuisson partielle au moment du blanchiment.





Pour obtenir de plus amples renseignements

sur la conservation des fruits et des légumes ou sur la sécurité des aliments,
communiquez avec le **Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale** :

Téléphone : 1 800 463-5023

Courriel : dga@mapaq.gouv.qc.ca

Site Internet : www.mapaq.gouv.qc.ca



**Agriculture, Pêcheries
et Alimentation**

Québec 