

Conseils pratiques pour... Conserver les fruits et les légumes

En stockant correctement les fruits et les légumes, vous pouvez non seulement les conserver plus longtemps, mais ils ont plus de goût, conservent leurs éléments nutritifs et cela vous permet d'économiser de l'argent en réduisant le gaspillage.

Endroit frais, sombre et sec : entre un et trois mois



Pommes de terre
Patates douces
Courge d'hiver

Ail
Oignons
Échalotes



Plan de travail : entre trois et dix jours (les réfrigérer lorsqu'ils sont mûrs)



Pommes
Raisins
Pêches
Prunes

Cerises
Melons
Poires
Tomates



Réfrigérateur : entre trois et 14 jours

Asperges*
Brocoli
Carottes
Piments
Aubergine
Herbes aromatiques*
Champignons
Poivrons
Courgette

Baies
Choux de Bruxelles
Chou-fleur
Maïs
Oignons verts
Légumes feuilles*
Okra
Radis

Betteraves
Chou
Céleri*
Concombres
Haricots verts
Poireaux
Petits pois
Courge d'été

**à conserver dans un
sac en plastique*



Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).