

Les fruits et légumes à ne pas mettre au réfrigérateur

Publié le 18/06/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Afin de conserver toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles, certains fruits et légumes ne doivent pas être conservés au réfrigérateur. Découvrez-les !

1. La tomate

Elle se conserve plus longtemps au réfrigérateur, mais le froid peut endommager les membranes de ses parois cellulaires et la rendre plus fade et farineuse.

2. Le melon et la pastèque

Particulièrement appréciés lors des beaux jours, le melon et la pastèque sont rafraîchissants. Vous êtes tentés de les placer au réfrigérateur ? Sauf s'ils ont été découpés, ce serait une erreur car ils perdraient en antioxydants et en saveur.

3. Le concombre

Ce légume flétrit rapidement au réfrigérateur. Laissez-le à l'air libre pour conserver tout son croquant !

4. La banane

La peau de la banane aura tendance à noircir si vous la conservez au réfrigérateur. L'aspect est alors peu engageant mais le fruit reste cependant comestible.

5. L'avocat

Si vous achetez un avocat encore dur, évitez de le placer au réfrigérateur car celui-ci ralentit son mûrissement. De plus, la chair risque de devenir noire avec le froid. Au contraire, pour que ce fruit mûrisse plus rapidement, placez-le à l'air libre aux côtés des bananes et des pommes qui dégagent un gaz naturel favorisant ce processus.

6. Les pommes de terre

Les pommes de terre peuvent se conserver plusieurs mois si vous les entreposez dans un endroit sec, sombre et frais tels qu'un placard ou une cave. Elles n'aiment pas le froid car il transforme leur amidon en sucre. Étaliez-les idéalement sur du papier journal ou placez-les dans un panier ou dans un sac de jute.

7. L'ail, oignon et échalote

Tout comme les pommes de terre, mieux vaut placer ces aromates dans un endroit sombre et sec. Une fois coupés, conservez-les au réfrigérateur dans un film alimentaire quelques jours au maximum.

8. Les herbes aromatiques

Ne laissez pas faner votre basilic frais ou votre persil dans le réfrigérateur mais plongez leur tige dans un verre d'eau !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

16/05/2019

5 minutes de lecture

Le Programme National Nutrition Santé, aussi connu par le slogan « manger bouger », recommande une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Un objectif qui n'est pas toujours facile à atteindre. Pour quelles raisons ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Comment manger sain et équilibré au bureau ?

16/05/2019

3 minutes de lecture

Il est tout à fait possible de manger équilibré au bureau, même si vous manquez de temps. Comment ? Le Laboratoire LESCUYER vous livre quelques astuces.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

18/06/2018

2 minutes de lecture

La belle saison arrive à grand pas et, avec elle, l'envie d'affiner sa silhouette. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est pertinent d'ajouter au menu certains fruits et légumes qui vous accompagneront dans votre programme minceur.

[Lire la suite](#)