



Petit guide pour CONSERVER SES AGRUMES



LES ORANGES

- Conservez-les dans un endroit frais, bien ventilé, à l'écart de la chaleur et de l'humidité.
- Placez-les dispersées de façon que l'air circule entre elles. Vous pouvez les laisser sur des journaux, sur le sol, ou sur une table, dans un endroit frais de la maison, une cave ou un garage. Gardez-en dans une coupe de fruit disponible à tout moment !
- Conservez-les à l'écart d'autres fruits et légumes. Contrairement à d'autres fruits comme les bananes ou les pommes, les oranges cessent de mûrir dès qu'elles sont coupées de l'arbre. Le processus de maturation des autres fruits est nuisible à l'orange.
- Ne pas placez de poids sur les oranges.
- Si une orange commence à se détériorer, séparez-la du reste pour éviter toute « contagion ».
- Le jus doit être consommé juste après avoir pressé les oranges, car la vitamine C disparaît au contact de la lumière ou de l'oxygène de l'air...

1 semaine
au frais
1 semaine
température
ambiante



LES CITRONS

- **Placez le citron dans le bac à légumes du réfrigérateur** où il se conservera parfaitement pendant une trentaine de jours.
 - **Laissez le citron à température ambiante** : le temps de conservation est dans ce cas de 8 à 14 jours.
 - Entreposez les citrons entiers dans un bocal, comblez avec du gros sel, et fermez.
 - Remplissez un pot en verre d'eau claire, plongez-y le fruit et placez le tout au réfrigérateur. Le citron non entamé peut se conserver ainsi 2 à 3 mois, à condition que l'eau soit changée quotidiennement.
- Bon à savoir : il est possible de presser les citrons et de conserver ce jus de citron en bouteille dans le congélateur pendant environ un an. En revanche, le citron entier ne se congèle pas.

30 jours
au frais
15 jours
température
ambiant



LES POMELUS

- **Le fruit se conserve jusqu'à 6 semaines minimum au réfrigérateur**, dans un contenant fermé, ou 1 semaine à la température de la pièce.
- Si la chair du pomélo est un peu sèche, faites-la macérer dans un peu de jus de fruit.

6 semaines au frais
1 semaine température ambiante

LES AVOCATS



1 semaine
selon état de
maturité

- **Conserver un avocat entier qui n'est pas mûr** : mettez l'avocat dans un sac en papier kraft ou un sac en tissu, en faisant cela, votre avocat va mûrir plus rapidement (3 à 5 jours). Sinon, il tardera jusqu'à une semaine pour mûrir. Si vous voulez accélérer le processus, il suffit de mettre une banane ou une pomme avec l'avocat dans le sac (2 à 3 jours jusqu'à maturité). Sinon, conservez l'avocat à température ambiante : placez-le dans un garde-manger, sur une table ou dans un placard de votre cuisine, sans l'exposer directement à la lumière du soleil (entre 18 et 24°C). Ne placez pas un avocat qui n'est pas encore mûr dans un réfrigérateur. Le froid ralentira considérablement le mûrissement du fruit et par conséquent il ne parviendra pas à maturité convenablement.

- **Conserver un avocat mûr entier** : Placez l'avocat dans votre réfrigérateur. Ne conservez jamais des avocats mûrs à la température ambiante, même s'ils n'ont pas été coupés. Ils doivent être placés dans un endroit froid, comme un réfrigérateur, afin de ralentir le processus de mûrissement. L'avocat se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur après maturité.



LES CLÉMENTINES / MANDARINES

1 semaine
température
ambiante
10 à 15 jours
au frais

- **La clémentine supporte très bien la conservation à l'air ambiant** (6 jours). Maintenez les à l'écart de l'éclairage direct du soleil. La chaleur du soleil, la tiédeur, l'humidité sont toutes des facteurs qui accélèrent le mûrissement des clémentines.

- **Cependant, si vous désirez la conserver plus longtemps (10 - 15 jours en moyenne), glissez-la au réfrigérateur** : le mieux est de les placer dans un filet ou dans un sac en tissu léger ouvert. Elles doivent pouvoir respirer tout en étant protégées des coups. La mise au frais préserve l'agrume de la déshydratation. Dans tous les cas, mettez-les dans le bac à légumes ou dans le bas du réfrigérateur.