

Développement durable

Aliments du jardin : 6 astuces pour les conserver !

1. Colorées, les purées !

Plusieurs techniques pour conserver vos racines, fruits à pain et giraumons sont possibles.

- Les conserver dans l'obscurité, au frais et au sec pour éliminer le risque de moisissure et de bourgeonnement.
- Les blanchir (les tremper successivement dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau très froide) et les congeler dans des petits sacs ou bols en plastique prévus à cet effet.
- Préparer des purées de racines préalablement cuites avec une huile stable (olive ou arachide) en petite quantité pour éviter qu'elles ne rancissent.
- Incorporer du jus de citron en fin de cuisson aux légumes blanchis ou aux purées permet d'empêcher le noircissement.

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Généreuse, notre nature offre des fruits et légumes à foison. Par méconnaissance des modes de conservation, fruits à pain, mangues, racines, avocats, goyaves... pourrissent trop vite. Voici quelques trucs pour éviter le gaspillage, manger plus sainement et à moindre coût !

Remerciements à Priscilla, Sylvia et Romain pour leurs précieux conseils maison !