

# L'Ange du panier

Pour toutes les AMAP, à photocopier et distribuer



## Un ange est passé au dessus de votre panier !

La feuille de salade flétrie, la carotte rabougrie, la patate germée... sans parler de la courgette moisie... ne seront plus que de vilains souvenirs. Vous êtes nombreux à nous avoir demandé des astuces pour conserver vos légumes, voici enfin notre récolte de bons conseils, collectés auprès de nos plus brillants spécialistes pour préserver la fraîcheur et la valeur nutritive de votre panier. Pensez à mettre vos épluchures au compost !!!

## Salades

Les **laitues** se conservent mieux effeuillées, lavées et bien essorées dans des sacs en plastique au réfrigérateur. On peut également placer les feuilles préparées dans une boîte type Tupperware, avec une épaisseur de papier essuie-tout au fond, en bas du frigo. Pour les feuilles d'**épinard**, les **jeunes pousses**, le **mesclun**, le **pourpier**, la **mâche**, etc. : même procédure, après avoir retiré les feuilles abimées ou confites.

Les **endives** se conservent mieux telles quelles dans un torchon humide, dans l'obscurité du frigo, car elles peuvent verdir à la lumière du jour et se ramollir. Astuce : vous pouvez aussi "réanimer" vos feuilles de salade en les passant quelques instants sous l'eau tiède, avant de les dresser.

## Choux

Les **choux rouges** et **blancs** se conservent deux semaines dans le bas du frigo, veillez juste à retirer les feuilles noircies. Quant aux **choux pommés**, ils se conservent plusieurs jours au bas du frigo. Les **choux fleurs** et **choux romanesco** tiennent moins longtemps que les autres choux. Conservez ces derniers entiers, ou séparés en bouquets et lavés, dans le bac à légumes du frigo pendant 3 à 5 jours. Une fois blanchis quelques minutes dans de l'eau bouillante non salée, ces bouquets peuvent se mettre au congélateur où ils se gardent jusqu'à six mois. Les choux peuvent tous se manger crus, et sont bien plus digestes que cuits ! Idem pour les **choux de Bruxelles**, coupés très fin puis mélangés à la salade.

## Racines et tubercules

Il faut couper le feuillage des légumes-racines (carottes, radis, betteraves) avant de les entreposer car le feuillage déshydrate le légume et lui enlève sa valeur nutritive. En revanche, ne jetez pas les fanes de carottes ni les feuilles de radis, qui sont délicieuses dans la soupe (voir notre rubrique "Le Goût de la Feuille").

**Carottes** : à conserver telles quelles dans leur "chemise" de terre, dans un endroit frais. Car si vous les lavez, vous risquez d'abimer ou même d'arracher les radicelles qui nourrissent la carotte, ce qui la ferait se détériorer rapidement.

**Radis** : rincés à l'eau claire, placez-les au frigo dans une assiette creuse avec un fond d'eau. Si vous souhaitez garder les feuilles également pour quelques jours, placez alors toute la botte dans un bol avec un fond d'eau. Les **oignons**, les **échalottes** et les **pommes de terre** ne doivent pas être réfrigérés mais plutôt conservés dans un endroit frais, sec et sombre. La **betterave crue** est un concentré extraordinaire de nutriments, elle peut être incorporée dans de nombreux plats et boissons : utilisez-la souvent, en petite quantité, pour colorer et parfumer les préparations les plus diverses. Si vos **pommes de terre** commencent à germer, retirer délicatement les pousses. Les **pommes de terre** peuvent être mises dans le bas du frigo seulement après la fin décembre, ce qui correspond biologiquement à la période de froid réelle à laquelle sont exposées les pommes de terre dans leur milieu naturel. Pour conserver quelques jours de plus les **asperges** fraîches et les **radis longs** (raves), il suffit de les envelopper dans un torchon humide. Si vos **betteraves crues**, vos **radis noirs** ou vos **céleris raves** se ramollissent, les remettre vite dans un bol avec un fond d'eau.

## Légumes Verts

Le **poireau** tient plus longtemps si vous le maintenez à la verticale, dans un vase avec un peu d'eau de source au pied. Même chose pour le **fenouil** ou le **céleri branche**, la base posée dans un bol avec un peu d'eau de source, auquel vous aurez coupé les fanes. Ne jetez pas vos fanes de fenouil ou de céleri (voir dans la rubrique "Le Goût de la Feuille"), ce serait un vrai sacrilège... La **blette** est un légume résistant qui se conserve sans souci plusieurs jours en bas du réfrigérateur dans le compartiment ad hoc. On peut aussi éplucher et précuire les blettes 5 mn à la vapeur avant de les conserver au froid dans une boîte hermétique avec une cuillère de jus de citron, pour éviter leur noircissement.