

COMMENT CONSERVER LES FRUITS ET LÉGUMES SANS FRIGO TOUT L'HIVER ?

ARTICLES

[mise à jour : 09/2017]



Pas besoin de frigo pour conserver ses fruits et ses légumes longtemps. On peut les garder en terre, en silo ou en clayette.

Après l'été, on peut stocker les surplus de fruits et légumes sans frigo ni préparation. Et donc sans consommer d'énergie.

Pour préserver un maximum de vitamines et d'éléments essentiels des aliments, on respecte bien les conditions de stockage des fruits et des légumes : à l'abri de la lumière, de l'oxygène, de l'eau et de la chaleur.

[D'autres méthodes existent pour conserver les fruits et légumes de saison](#) : stérilisation en bocaux, séchage, ajout de vinaigre ou de sucre... Mais les fruits et légumes suivants n'ont même pas besoin d'être préparés ou cuisinés pour tenir tout l'hiver.

Tableau récapitulatif :

| | Laisser en terre | À température ambiante | En clayette | En silo |
|------------|------------------|------------------------|-------------|------------|
| Ail | | Plusieurs mois | | |
| Betteraves | | | | 3 à 4 mois |

| | | | | |
|-------------------|---|-----------------------------------|--------------------|----------------|
| Carottes | | | | 3 mois |
| Choux (général) | | | | 2 mois |
| Chou de Bruxelles | V | | | |
| Chou de Savoie | V | | | |
| Coing | | | Plusieurs semaines | |
| Courges | | De quelques jours à quelques mois | | |
| Mâche | V | | | |
| Navet | | | Jusqu'à 3 mois | |
| Oignons | | Plusieurs mois | | |
| Panais | V | | | Plusieurs mois |
| Poire | | | Plusieurs semaines | |
| Poireaux | V | | | |
| Pomme | | | Plusieurs semaines | Plusieurs mois |
| Pomme de terre | | | 2 à 3 semaines | 4 à 5 mois |
| Potiron | | Jusqu'à 6 mois | | |
| Pourpier d'hiver | V | | | |

Laisser en terre

C'est tout simple, certains légumes du potager résistent au froid. Ils peuvent **rester en terre** pendant l'hiver. C'est l'**hivernage** des légumes. **On les cueille au moment de les cuisiner.**

C'est le cas des poireaux, du chou de Savoie, de la mâche, du pourpier d'hiver, des choux de Bruxelles, du panais... Si les légumes risquent d'être immergés (en cas de très fortes pluies, dans un terrain en cuvette) ou si la température descend sous - 8°C, il faut veiller à les rentrer. On peut aussi les protéger, par exemple pailler le pied des légumes.

À température ambiante

On conserve de quelques jours à quelques mois, dans un endroit sec et tempéré (**entre 10 et 20°C**), à l'abri de la lumière :

- les courges, posées sur une étagère. Les potirons entiers se conservent jusqu'à 6 mois.
- l'ail et les oignons bien secs, suspendus en bottes.

On conserve à température ambiante, **pendant quelques jours seulement** :

- les fruits, dans une corbeille à fruits par exemple. Attention à ne pas les entasser trop longtemps. La pomme et la banane dégagent de l'éthylène qui accélère le mûrissement des autres fruits.

- les tiges de persil et de cerfeuil dans de l'eau changée au quotidien.

En clayette

Les claies en bois ressemblent à des présentoirs qui laisse passer l'air. Elles sont **idéales pour conserver longtemps les pommes et coings, certaines poires, les navets, les pommes de terre...**



Source : www.botaniqueeditions.com

On les stocke dans une cave, un garage ou une remise, tant que le lieu est :

- bien aéré pour évacuer l'éthylène de certains fruits comme la pomme ;
- frais mais à l'abri du gel (entre 6 et 12°C pour ralentir le mûrissement mais au-dessus de 8°C pour les pommes de terre^[1]) ;
- sec pour freiner le développement des moisissures ;
- sombre ;
- en hauteur pour les garder à l'abri des nuisibles et assurer une meilleure ventilation.

Il faut éviter de mélanger différentes espèces de végétaux. On dispose les fruits à intervalles réguliers sur la clayette, **sans contact entre eux**. Pédoncule en bas pour les pommes, en haut pour les poires.

On peut recouvrir certains légumes pour mieux les protéger : les navets de paille, les pommes de terre d'une toile de jute.

En silo

Le silo consiste à abriter les légumes en tas dans un substrat (sable, sciure, terre...). Il **convient très bien pour les légumes « racines »** comme les carottes, pommes de terre, betteraves, navets...

Différentes techniques existent. L'important est de protéger les légumes du froid, des inondations et des ravageurs tout laissant passer l'air. On peut par exemple placer les légumes :

- **dans le sol.** On creuse un trou dans la terre, tapisse les parois de briques, place une couche de paille dans le fond, dépose les légumes puis recouvre de paille avant de fermer. On peut aussi enterrer un vieux tambour de machine à lessiver dans le sol. Les petits trous sont parfaits pour aérer sans laisser passer de nuisibles. Il se substitue alors aux briques.
- **sur le sol.** On place une caisse (ou bassin, tonneau) dans la cave, y entrepose des carottes séparées par des couches de sable humide (sec pour les pommes). On peut aussi faire un tas de pommes de terre, qu'on recouvre d'une bonne couche de paille et de terre.





Différents types de silo dans ou sur terre

(Sources : [Potager durable](#), [Semences-partage](#) et [Les idées vertes par Biosgarden](#))

Il faut stocker le silo au frais. **Dehors ou dans la cave**, la température doit rester **sous 12°C**. Les légumes se conservent alors, engourdis par le froid ambiant mais à l'abri des gelées.

Comment préparer les légumes avant de les mettre en silo ? Deux écoles s'affrontent :

- soit couper les feuilles et les racines ;
- soit laisser les deux et remettre les légumes dans leur position naturelle : racines dans le substrat avec les feuilles qui dépassent et restent au contact de l'air, ce qui leur permettrait de continuer à nourrir la plante.

La durée de conservation sera fonction de la température et de l'humidité ambiantes. Environ **2 mois pour les choux, 4 à 5 mois pour les pommes de terre**.

Sources et pour en savoir plus :

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#), notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (lacto-fermentation, conservation au vinaigre, à l'huile, au sucre, à

l'alcool, congélation...).

- Le traité de la conservation aux éditions France loisirs, 2012.
- « [Vitamines - comment les préserver, comment les épargner](#) », Tabula 2004.
- La fiche-potager n°8 de Bruxelles-environnement « [La conservation des récoltes](#) ».

[1] Les pommes de terre conservées sous 8°C augmentent leur teneur en acrylamide lors de la cuisson. Cette substance est nocive pour la santé. (source : [Bruxelles-Environnement](#))

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <mailto:amelchior@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[4] <http://www.botaniqueeditions.com>

[5] <http://potagerdurable.com/le-tour-du-potager-novembre-2011>

[6] <http://semences-partage.net/viewtopic.php?t=13405>

[7] <http://lesideesvertes.fr/la-carotte-un-legume-de-prince/>

[8] <http://www.sge-ssn.ch/media/Vitamines.pdf>

[9]

http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/IF%20Potager%2008%20Conservation%20recoltes%20FR

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

