

Comment éplucher et couper vos fruits et légumes?





Sommaire

Tout savoir pour éplucher ses fruits et légumes

p 4

Comment éplucher...

... un ananas

p 6

... une mangue

p 7

... une rhubarbe

p 8

... un artichaud violet

p 9

... une asperge

p 10

... un chou pommé

p 11

... un chou fleur

p 12

... un poireau

p 13

Zoom sur le compostage

p 14



Tout savoir pour éplucher ses fruits et légumes

Quels sont les fruits et légumes qui ne s'épluchent pas ? Comment éplucher facilement un ananas, une mangue, une asperge ou encore un poireau sans en perdre trop ? Quel(s) outil(s) de cuisine utiliser ?

Eplucher et couper ses fruits et légumes, tout un art qui s'apprend facilement ! Retrouvez toutes nos techniques et astuces, à la fois simples et rapides, pour que l'épluchage ne soit plus un frein pour consommer des fruits et légumes.

Quels sont les fruits et légumes dont on peut manger la peau ?

De manière générale et pour une question d'hygiène, tous les fruits et légumes frais doivent être nettoyés soigneusement à l'eau potable courante avant consommation. Ceci afin de réduire les substances indésirables de toute nature, comme la terre, les bactéries ou encore les moisissures. Même les fruits et légumes dont on ne mange pas la peau ou l'écorce doivent être rincés car la chair peut être contaminée lors de la découpe.

Ci-dessous une liste non-exhaustive de fruits et légumes qui n'ont pas besoin d'être épluchés avant consommation :



L'abricot



La figue



Les fruits rouges



La nectarine



La pêche



La pomme



La poire



La prune



Le raisin



L'aubergine



La carotte



Le champignon



La courgette



L'endive



Le fenouil



Le poivron



La tomate



Le potimarron

Quels outils culinaires utiliser pour éplucher les fruits et légumes?

Il existe plusieurs outils pour éplucher ses fruits et légumes :



Le couteau d'office :

pour retirer les trognons, les feuilles, etc.



L'économe :

pour éplucher les fruits et légumes arrondis ou bicornus (navet, pommes de terre, mangue, etc.)



L'éplucheur à dents :

pour éplucher les légumes un peu mou (tomate, pêche, kiwi, etc.)



Le rasoir :

pour éplucher les légumes allongés (asperge, concombre, carotte, etc.)



Comment éplucher les fruits et légumes?

Les produits présentés ci-dessous ne sont pas forcément les plus consommés mais peuvent paraître compliqués à éplucher. Vous trouverez ci-dessous des propositions d'épluchage permettant de limiter les pertes alimentaires.

Comment éplucher...

Un ananas



1. Couper les 2 extrémités de l'ananas à l'aide d'un couteau. Conserver le plumet pour la décoration. Puis, poser l'ananas à la verticale sur la planche à découper puis l'éplucher de haut en bas avec le couteau.



2. Parfaire l'épluchage en éliminant les dernières parties de peau.

Pour enlever les yeux de l'ananas, 2 possibilités :

- les retirer un à un avec la pointe d'un couteau d'office,
- inciser – avec la pointe d'un couteau d'office – en suivant l'alignement naturel de ses petites parties brunes (qui subsistent après l'épluchage).

Répéter l'opération en faisant le tour du fruit.

Le saviez-vous? *

L'ananas, comme beaucoup d'autres fruits exotiques, ne supporte pas les températures inférieures à 8°C. Préférez donc au réfrigérateur un panier laissé à l'air ambiant dans la cuisine. Il se conserve environ 6 jours.



5 - 6 jours



1 - 2 jour(s)

Une mangue



1. Trancher la mangue d'un côté au plus près du noyau et renouveler l'opération de l'autre côté.



2. Quadriller la chair de la mangue à l'aide d'un couteau d'office en prenant soin de ne pas percer la peau.



3. Retourner la demi-mangue en poussant vers le haut (côté peau) de façon à faire apparaître les cubes. Récupérer la chair qui adhère au noyau au couteau d'office et la réserver pour une préparation mixée.

Le saviez-vous?

Comme la plupart des fruits exotiques, la mangue ne supporte pas les températures inférieures à 6 °C : ne la placez pas dans le réfrigérateur, mais dans un endroit frais.

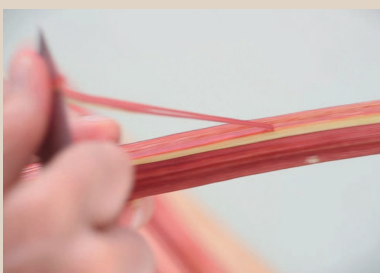


1 - 2 jour(s)

Une rhubarbe



1. Après les avoir lavées, couper les extrémités des tiges à l'aide d'un couteau d'office.



2. A partir d'une extrémité tirer les files un à un à l'aide d'un couteau d'office.



3. Couper la rhubarbe en morceaux.

Le saviez-vous?

Une fois achetées, consommez rapidement les tiges de rhubarbe. Elles ne se conservent pas plus de 2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



2 - 3 jour(s)

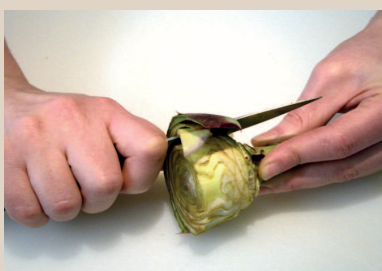
Un artichaut violet



1. Couper la queue de l'artichaut en laissant environ 3 cm. Retirer les premières feuilles autour de la base (un peu dures et parfois flétries).



2. Couper les feuilles au tiers de la hauteur de l'artichaut (en partant du cœur).



3. Dégager au couteau d'office le cœur de l'artichaut et parfaire l'épluchage avec un économe pour la base du cœur.

Le saviez-vous?

L'artichaut ne se conserve que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



5 - 6 jour(s)

Une asperge



1. Avec un économe (de type rasoir), éplucher l'asperge en partant de la base de la tête jusqu'à ce que l'économe soit bloqué.



2. Casser ensuite le bas de l'asperge afin que toutes les épluchures s'en aillent.



3. Passer l'asperge sous l'eau.

Le saviez-vous?

Vous pouvez conserver les asperges crues en botte jusqu'à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour conserver leurs saveurs, emballez-les dans un linge, si possible les pointes vers le haut.



1 jour



2 - 3 jours

Un chou pommé



1. Couper la base du chou et retirer les grosses feuilles qui tombent.



2. Retirer l'intérieur du trognon à l'aide d'un couteau d'office.



3. Couper le chou en 4 et retirer les 4 parties de trognon.

Le saviez-vous?

Le chou est un aliment rustique qui se conserve très bien au frais. Entreposez-le entier dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, vous pourrez ainsi le garder 1 semaine.



7 jours

Un chou fleur



1. Ôter les feuilles vertes et la base du trognon principal à l'aide d'un grand couteau pour dégager entièrement l'inflorescence.



2. Retirer l'intérieur du trognon à l'aide d'un couteau d'office.



3. Diviser la pomme du chou-fleur en bouquets réguliers.

Le saviez-vous?

Le chou-fleur se garde deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais il se conservera encore mieux lavé, divisé en petits bouquets et placé dans une boîte hermétique.



2 - 3 jours

Un poireau



1. Trancher les racines et le haut des feuilles vertes.



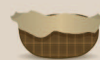
2. Couper le poireau en 4 dans le sens de la longueur en partant de la base vers le haut et en laissant une partie du bulbe (partie blanche du poireau).



3. Laver les poireaux sous un filet d'eau en écartant les feuilles pour bien éliminer la terre ou le sable. Répéter au besoin l'opération.

Le saviez-vous?

Le poireau se garde jusqu'à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Veillez à couper le haut de leurs feuilles auparavant. Il se garde également à l'air ambiant dans la cuisine 1 à 2 jour(s).



1 - 2 jour(s)



5 jours

Zoom sur le compostage

Que faire des épluchures ?

Afin de limiter le gaspillage, il est possible de composter les parties non comestibles des fruits et légumes. Faire un compost n'est pas réservé aux seuls jardiniers avertis et peut être réalisé dans un jardin, sur une terrasse ou même sur un balcon.

Pratiquement tous les déchets organiques (épluchures, restes de repas, déchets de jardin, etc.) peuvent être valorisés par compostage.

Que se passe-t-il lors du compostage ?

Les déchets organiques mis dans le compost sont transformés, en présence d'oxygène et d'eau, par des organismes vivants (bactéries, champignons, insectes, etc.). Une fois transformés, les déchets devenus compost, deviennent un excellent engrais naturel.*

+ d'infos

Site de l'ADEME : www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques







Brochure élaborée par le Groupe de Travail du Conseil Consommateurs de l'Aprifel

AFOC

adéic

