CALENDRIER DE SAISON

Anti gaspi

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture
et du Développement rural

JANVIER

LÉGUMES

FRAIS : chicon • chou de Bruxelles
chou vert • mâche • poireau • topinambour

STOCKÉS : betterave rouge • carotte
céleri-rave • chou blanc • chou frisé
chou rouge • navet • oignon • panais
pomme de terre • potiron
salsifis/scorsonère

FRUITS

STOCKÉS : pomme • noisette • noix

Astuce

Empêchez les pommes de terre de germer

La meilleure façon d'empêcher des pommes de terre de germer, c'est de mettre une pomme dans le sac. Elle produit de l'éthylène, un gaz qui permet de garder les pommes de terre plus fraîches et fermes.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

FÉVRIER

LÉGUMES

FRAIS : chicon • chou de Bruxelles
chou vert • mâche • poireau
topinambour

STOCKÉS : betterave rouge • carotte
céleri-rave • chou blanc • chou frisé
chou rouge • navet • oignon • panais
pomme de terre • salsifis/scorsonère

FRUITS

STOCKÉS : pomme • noisette • noix

Astuce

Conservez vos oignons dans des collants

L'idée peut paraître un peu saugrenue, pourtant les oignons peuvent durer plus de huit mois s'ils sont entreposés dans des collants suspendus ! Il suffit de les glisser dedans et de faire un nœud entre chaque bulbe pour les séparer.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

MARS

LÉGUMES

FRAIS : chicon • chou de Bruxelles
chou vert • mâche • poireau

STOCKÉS : betterave rouge • carotte
céleri-rave • chou blanc • chou rouge
oignon • panais • pomme de terre
salsifis/scorsonère

FRUITS

STOCKÉS : pomme • noisette • noix

Astuce

Cuisinez le chou sans odeur

Pour cuisiner le chou sans odeur, placez une tranche de pain trempé dans l'eau de cuisson sur le couvercle de votre fait-tout. Vous pouvez également envelopper le couvercle avec un torchon imbibé de vinaigre d'alcool.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

AVRIL

LÉGUMES

FRAIS : asperge • bette • chou-rave
épinard • oignon botte • radis • salade

STOCKÉS : oignon • pomme de terre

FRUITS

FRAIS : rhubarbe

Astuce

Gardez les radis croquants

Pour conserver longtemps des radis cueillis, prenez un bol, remplissez-le d'eau et mettez-y la botte de radis la tête en bas, de façon à ce que les fanes soient dans l'eau. Ainsi, les radis se garderont frais et ne flétriront pas.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

MAI

LÉGUMES

FRAIS : asperge • bette • chou-rave
épinard • oignon botte • radis • salade

STOCKÉS : oignon • pomme de terre

FRUITS

FRAIS : fraise • rhubarbe

Astuce

Préservez la couleur des asperges

Pour les blanches, ajoutez un jus de citron dans l'eau de cuisson afin de garder leur blancheur. Pour des asperges bien vertes, stoppez la cuisson pour fixer la chlorophylle en les plongeant dans un saladier rempli de glaçons.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

JUIN

LÉGUMES

FRAIS : asperge • bette • chou-fleur
chou-rave • épinard • oignon botte
radis • salade

STOCKÉS : oignon • pomme de terre

FRUITS

FRAIS : fraise • framboise • rhubarbe

Astuce

Adoucissez la rhubarbe rapidement

Vous souhaitez déguster votre rhubarbe dans l'heure ? Pas de problème ! Mettez vos morceaux de rhubarbe à tremper dans de l'eau froide additionnée à une cuillerée de bicarbonate de soude, pendant 40 minutes environ.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

JUILLET

LÉGUMES

FRAIS : aubergine • bette • brocoli
carotte • céleri branche • céleri-rave
chou blanc • chou chinois • chou-fleur
chou frisé • chou-rave • chou rouge
concombre • courgette • fenouil • haricot
oignon • oignon botte • petit pois
poireau • poivron • pomme de terre
radis • salade • tomate

FRUITS

FRAIS : cerise • framboise • groseille
mûre • myrtille

Astuce

Pelez facilement une tomate

Incisez d'abord la peau de la tomate en croix. Plongez-la dans l'eau bouillante durant 15 à 30 secondes.
Puis, rafraîchissez-la dans un bain d'eau glacée durant quelques instants.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

AOÛT

LÉGUMES

FRAIS : aubergine • bette • brocoli • carotte céleri branche • céleri-rave • chou blanc chou chinois • chou-fleur • chou frisé chou-rave • chou rouge • concombre courgette • fenouil • haricot • maïs doux oignon • oignon botte • petit pois • poireau poivron • pomme de terre • potiron • radis salade • tomate

FRUITS

FRAIS : cerise • framboise • groseille • mirabelle mûre • myrtille • poire • pomme • prune

Astuce

Lavez vos fruits rouges dans du vinaigre

Pour rallonger leur espérance de vie, baignez-les dans un mélange d'un verre de vinaigre et 3 verres d'eau. Cela permet de tuer les spores de moisissure et les bactéries. Veillez à bien les sécher avant de les ranger au frigo.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés

STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

SEPTEMBRE

LÉGUMES

FRAIS : aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri branche
céleri-rave • chou blanc • chou chinois
chou-fleur • chou frisé • chou-rave
chou rouge • concombre • courgette
fenouil • haricot • maïs doux • oignon
petit pois • poireau • poivron • potiron
pomme de terre • radis • salade • tomate

FRUITS

FRAIS : framboise • groseille • mirabelle • mûre
myrtille • poire • pomme • prune • raisin

Astuce

Ôtez aisément la peau d'un potiron

Coupez le potiron en deux, mettez-le au four pendant 4 min. sur le thermostat maximum. La chair s'est ramollie et ôter la peau est devenu un jeu d'enfant !

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

OCTOBRE

LÉGUMES

FRAIS : betterave rouge • céleri-rave
chicon • chou-blanc • chou chinois
chou de Bruxelles • chou frisé • chou-rave
chou rouge • chou vert • épinard • mâche
navet • panais • poireau
salsifis/scorsonère • topinambour

STOCKÉS : carotte • oignon
pomme de terre • potiron

FRUITS

FRAIS : coing • noisette • noix • poire
pomme • raisin

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

Astuce

Épépinez les raisins sans les abîmer

Pour épépiner les raisins sans les abîmer, détordre un trombone. En faire un œillet que l'on pique dans un bouchon de liège. Enfoncer l'œillet à hauteur des pépins. Les contourner et tirer vers l'extérieur.

NOVEMBRE

LÉGUMES

FRAIS : betterave rouge • céleri-rave
chicon • chou de Bruxelles • chou vert
mâche • navet • panais • poireau
salsifis/scorsonère • topinambour

STOCKÉS : carotte • chou blanc
chou frisé • chou rouge • oignon
pomme de terre • potiron

FRUITS

STOCKÉS : coing • noisette • noix
poire • pomme

Astuce

Gardez le fenouil frais

Le fenouil se consomme toujours très frais. Pour le préserver, l'astuce est de l'enrouler dans une serviette-éponge humide et de le conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur au maximum trois jours.

FRAIS : fraîchement récoltés

STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

DÉCEMBRE

LÉGUMES

FRAIS : chicon • chou de Bruxelles
chou vert • mâche • poireau
salsifis/scorsonère • topinambour

STOCKÉS : betteraves rouges • carotte
céleri-rave • chou blanc • chou frisé
chou rouge • oignon • panais
pomme de terre • potiron • navet

FRUITS

STOCKÉS : coing • noisette • noix
poire • pomme

Astuce

Empêcher l'oxydation de la chair d'une pomme

Laissez tremper 3 à 5 minutes les morceaux de pommes dans un bol d'eau froide mélangée à du jus de citron (1 c. à s. de citron pour 1 tasse d'eau). Égouttez puis rincez. Cela fonctionne aussi avec du jus d'ananas.

Liste des produits non exhaustive, la disponibilité des produits saisonniers peut varier.

FRAIS : fraîchement récoltés STOCKÉS : qui s'entreposent / se conservent