



Lavage fruits et légumes



Pourquoi les fruits et légumes doivent-ils être lavés ?

Les fruits et légumes crus sont des produits agricoles, ce qui signifie qu'ils peuvent être exposés à des engrais et à d'autres produits chimiques tels que les herbicides et les pesticides. Les rainures et les fissures dans les produits peuvent piéger la saleté et les bactéries.

Certains fruits et légumes ont un "emballage naturel" dans lequel nous enlevons la peau pour révéler un fruit propre à l'intérieur, tandis que d'autres ont une peau comestible dont nous devons nous assurer qu'elle est propre.



Comment nettoyer les fruits et légumes

La seule façon de s'assurer que vos légumes, fruits et salades prédécoupées sont exempts de saletés et de germes est de les laver à l'eau courante.

Étape 1 : Lavez-vous les mains avant de manipuler les fruits et légumes.

Étape 2 : rincez les fruits et légumes à l'eau courante.

Étape 3 : frotter la peau du fruit sous l'eau du robinet ou la frotter avec une brosse à légumes sous l'eau du robinet.

Étape 4 : secouez ou épongez avec une serviette en papier.

Conseils utiles :

- Frottez l'extérieur des melons avec de l'eau avant de couper l'écorce.
- Les carottes, les pommes de terre et les autres plantes racines doivent être frottées avec une brosse à légumes propre.
- Séparez les produits à feuilles et jetez les feuilles extérieures. Lavez chaque morceau individuellement.
- Séparez les légumes à tête serrée, comme le brocoli ou le chou-fleur, avant de les laver.