



CUISINE • Conservation des Aliments

Conserver ses courgettes plusieurs semaines

Les courgettes sont délicieuses, mais ce ne sont pas des légumes faits pour durer dans le temps comme les courges d'hiver (potimarron, butternut...).

Riches en eau (environ **95 %**), elles se ramollissent ou pourrissent rapidement.

Pourtant, avec quelques astuces simples, tu peux prolonger leur durée de vie de **plusieurs semaines**, sans frigo ni congélateur.



? Les conserver dans du papier journal

? Comment faire ?

- Enveloppe chaque courgette séparément dans du papier journal (ou du papier kraft). Cela permet de limiter l'évaporation et les chocs entre elles, et d'absorber un peu d'humidité.

? Où les stocker ?

- Place-les dans un endroit **frais, sec et bien ventilé**, idéalement entre **10 et 12 °C**. Une cave légèrement tempérée est parfaite.
- Évite absolument les endroits trop humides qui favoriseraient les moisissures, ou trop chauds qui accéléreraient le flétrissement.



? Combien de temps ça dure ?

- Avec cette méthode, tu peux espérer garder tes courgettes entre **3 et 6 semaines**, parfois un peu plus si elles étaient très fraîches et bien fermes au départ.

? **Surveille-les régulièrement** : retire immédiatement toute courgette qui montrerait des signes de ramollissement ou de moisissure pour éviter qu'elle ne contamine les autres.

?? Au réfrigérateur

- Si tu n'as pas de cave, tu peux bien sûr garder tes courgettes au frigo, dans le bac à légumes.
- Attention cependant : l'humidité élevée du réfrigérateur peut les faire tacher et ramollir plus vite. Elles tiendront **10 à 15 jours maximum**.

? Astuce : place-les dans un torchon ou du papier absorbant dans un sac en toile pour limiter l'excès d'humidité.

? En résumé

? Les courgettes ne sont pas conçues pour la longue conservation comme les courges d'hiver.

? Pour les garder plus longtemps **au naturel**, le mieux est de :

- les choisir jeunes, bien fermes, sans taches,
- les envelopper individuellement dans du papier journal,
- et les stocker dans un endroit frais et ventilé.

Ainsi, tu prolongeras leur fraîcheur de **plusieurs semaines** tout en préservant leur saveur.

Retrouvez cette Astuce sur notre site : mavieeco.fr/astuces