

Fruits et Légumes Frais En Toute Sécurité

01 September 2000

Une alimentation riche en fruits et légumes frais est importante pour rester en bonne santé. Cependant, les végétaux frais peuvent parfois être des vecteurs d'intoxications. On a ainsi trouvé du E. coli O157:H7 dans des jus non pasteurisés, de la listeria dans des choux. En respectant quelques règles d'hygiène de base, vous pouvez vous régaler avec un très grand choix de fruits et légumes frais.

Comme par définition les fruits et légumes frais ne sont pas cuits, toute souillure risque d'être consommée: micro-organismes que l'on trouve dans la fumure organique ou dans l'eau utilisée pour l'irrigation et le rinçage initial, microbes sur les mains des cueilleurs, impuretés présentes dans les récipients ou les véhicules lors du conditionnement et du transport, déjections des oiseaux survolant les plantations.

Les mesures suivantes peuvent être prises pour réduire les risques de contamination:

- Lorsque vous faites vos courses, choisissez des fruits et légumes qui ont l'air frais et en bon état; évitez les produits dont l'odeur vous paraît anormale, qui sont endommagés ou moisis. N'achetez pas de légumes pré-emballés si l'emballage contient du liquide, sauf dans le cas de salades préparées où un peu de condensation est normal.
- Manipulez les produits délicatement. Même ceux qui semblent résistants peuvent être abîmés. N'achetez que ce dont vous avez besoin. Certains fruits et légumes, tels que les pommes et les carottes, peuvent être conservés mais la plupart des produits frais doivent être consommés dans les quelques jours suivant l'achat.
- Placez les produits dans un réfrigérateur propre et froid (5°C). Les bananes, les tomates ou les fruits nécessitant un peu de temps pour mûrir peuvent être conservés à température ambiante.
- Pour les fruits et légumes pré-emballés, lisez et suivez les instructions de l'étiquette, telles que "Conservez au réfrigérateur", "Consommer avant le..." ou "Date limite de consommation". Jetez tous ceux que vous avez conservés trop longtemps ou qui ont l'air pourris.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau courante avant de les manger. Epluchez et jetez les feuilles et les écorces. Nettoyez bien les légumes si vous voulez en manger la peau. Utilisez une brosse à légumes et de l'eau pour les articles à peau dure comme les melons (lorsque vous les utilisez dans les plats composés), les pommes ou les carottes, avant de les couper et de les consommer crus. Les fruits plus petits et plus délicats, comme les baies, peuvent être facilement rincés dans une passoire, ce qui permet de limiter les dégâts potentiels. Le rinçage élimine les bactéries, virus et résidus nuisibles qui peuvent rester sur la surface.
- Lavez les produits juste avant de les consommer ou de les utiliser, et non pas avant de les ranger. Lavez-vous les mains avant de les manipuler. Si vous venez de toucher de la viande crue, nettoyez les surfaces, les ustensiles et vos mains avant de manipuler des produits frais (ou tout autre aliment).
- Recouvrez les plats préparés contenant des fruits et légumes découpés. Laissez les salades de fruits et autres produits découpés au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Jetez ces produits s'ils sont restés en dehors du réfrigérateur pendant plus de quatre heures.



Les fruits et légumes frais sont délicieux et nourrissants; ils vous apportent des vitamines, des minéraux et des fibres essentiels à votre alimentation. Profitez quotidiennement de ce vaste choix d'aliments dans le cadre d'un régime équilibré.