



# FAMILLES DE FRANCE



*Tous  
à vos  
Louches*



## La Marmite des Familles



*Partage  
de  
recettes*



*Convivialité  
& Produits  
Locaux ...*



*Concours  
de  
Soupe*



*Concours  
de  
Soupe*



*Bien-être  
& équilibre*



*Bien-être  
& équilibre*



*Tous  
à vos  
Louches*



*Partage  
de  
recettes*





# La Marmite des Familles



## Qu'est ce que la Marmite des Familles ?

La Marmite de Familles est un évènement simple et convivial dont l'organisation demande **peu de moyen, de temps et de financement. A la porté de tous, Familles de France sollicite donc ses associations pour organiser ce concours de soupes.** Placé sous le signe de la découverte, de la convivialité et du soutien de l'économie locale, c'est en outre l'occasion de favoriser la rencontre des milieux, des générations et des cultures en partageant ensemble ces mets délicieux.

## Règlement du concours

1. Le concours est gratuit et ouvert à tous les marmitons !
2. Seules les soupes maison sont acceptées.
3. Possibilité de ramener la soupe déjà préparée à la maison ou bien de cuisiner sur place. Chaque marmiton doit fournir son matériel.
4. Mettre de côté un litre de soupe pour la dégustation du jury.
5. Prévoir une quantité suffisante pour la dégustation du jury et du public.
6. Fournir aux organisateurs la recette de la soupe. En échange, les marmitons se verront attribuer une table et un numéro.
7. Le prix du jury (5 à 10 personnes hors concours): évaluation via une grille de 4 critères (noté de 1 à 5): le goût, l'aspect, le respect des fruits & légumes de saison et la présentation du stand. La note sur 20 permettra d'élire les louches de bronze, d'argent et d'or.
8. Le prix du public est décerné par les visiteurs extérieurs.
9. Un seul bulletin de vote par personne.
10. J'accepte que les photographies réalisées au cours de l'évènement soient publiées sur les sites internet et le magazine Familles de France.

En cas de force majeure, Familles de France se réserve le droit d'annuler. Il n'y aura pas de remboursement des frais engagés par les candidats.



## La Marmite des Familles

**Bulletin d'inscription au Concours de Soupe**



▶ Nom : .....

▶ Prénom : .....

▶ Adresse : .....

▶ Ville : .....

▶ Code Postal : .....      Tel : .....

▶ E-mail.....

▶ J'ai lu le règlement, et j'accepte de participer au CONCOURS DE SOUPE « Marmite des Familles »  
Signature



# La Fédération Nationale Familles de France Présente...

## La Marmite des Familles



Partenaire :





# Sommaire

Qu'est ce que la Marmite des Familles? .....	p 3
Composition du kit d'organisation.....	p 4
L'organisation du concours chez vous en 6 étapes.....	p 5
▶ Etape 1 : Définition de l'évènement.....	p 6
▶ Etape 2 : L'équipe.....	p 7
▶ Etape 3 : Le rétro-planning .....	p 9
▶ Etape 5 : Budget.....	p 10
▶ Etape 4 : Sponsors et partenaires.....	p 11
▶ Etape 6 : Communication.....	p 13
Pour aller plus loin.....	p15



## Qu'est ce que la Marmite des Familles?

Familles de France souhaite mobiliser et sensibiliser les familles à une **alimentation équilibrée, bon marché, et favorisant le développement de l'économie locale.**

C'est pourquoi la Fédération Nationale vous encourage à **organiser le concours de soupe « Marmite des Familles »** au sein de votre commune /localité.

**La chargée de mission Développement Durable se tient à votre disposition** au sein de la Fédération Nationale afin de **vous conseiller et de vous accompagner** pour organiser le concours :

**Contactez-nous si vous avez besoin d'un conseil ou d'une information complémentaire !**

▶ [sonia.troadec@familles-de-france.org](mailto:sonia.troadec@familles-de-france.org)

▶ **Tel. 01 44 53 17 50**



# Composition du kit d'organisation

Pour organiser la Marmite des Familles chez vous, Familles de France vous propose divers outils pour mettre en place et animer votre concours de soupe:

- ▶ **Le guide en 6 étapes d'aide à l'organisation du concours** (cf. ci-après)
- ▶ **L'affiche et le tract « Marmite des Familles »**
  - > A compléter vous-même au stylo ou par ordinateur (Microsoft Word) pour communiquer sur le lieu, la date, l'heure et autres modalités de votre Marmite des Familles dans l'encart blanc prévu à cet effet.
  - > L'affiche et le tract sont disponible en version électronique (cf. pièces jointes de ce mail) ainsi qu'en format papier (impression sur demande auprès de [sonia.troadec@familles-de-france.org](mailto:sonia.troadec@familles-de-france.org) ou au 01 44 53 45 95) .



**Indiquez ici au stylo ou par ordinateur en cliquant dans le cadre: le nom et le contact de votre association, la date, le lieu et l'heure du concours, etc.**





## Etape 1 : Définition de l'évènement

Réunissez vos bénévoles et adhérents pour répondre ensemble aux questions suivantes :

- ▶ **Quelles idées** voulez-vous véhiculer à travers l'organisation de ce concours?  
Ex: Alimentation équilibrée, convivialité
- ▶ **De quel(s) lieu(x)** disposez-vous pour accueillir le concours ?  
Ex. Salle des fêtes, locaux de l'association, restaurant de collectivité, etc.
- ▶ **Quel jour et créneau horaire** conviendraient le mieux pour réaliser l'évènement?  
Ex. Un samedi ou en semaine de 14h à 18h ou de 18h à 22h.
- ▶ **Quel est le public visé** pour participer à ce concours ?  
Ex. familles adhérentes et/ou non, personnes âgées (maisons de retraites), enfants (écoles), etc.
- ▶ **Quelles associations** autour de chez vous pourriez vous contacter pour un éventuel partenariat ou simplement leur proposer de participer au concours?  
Ex. AMAP\*, petits producteurs, autres associations liées à la santé, l'agriculture biologique, l'accompagnement social, ou autre..
- ▶ **Qui pourriez-vous faire intervenir** pour présenter / animer l'évènement ?  
Ex. Le maire, un chef cuisinier, un spécialiste de la santé etc...?

\*Les AMAP -Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne - sont destinées à **favoriser l'agriculture paysanne et biologique** qui a du mal à subsister face à l'agro-industrie.





## Etape 2 : Composition et rôle de l'équipe

Souvent, plusieurs rôles sont assurés par une même personne. L'équipe ne doit pas être trop grande au risque de compliquer la concertation

**Un groupe de 3 à 4 personnes est l'idéal bien que 2 personnes suffisent amplement pour un évènement de petite envergure**

Idéalement, il vous faut :

► **Un créatif** qui trouve les idées en adéquation avec le public visé.

Ex. Imagine la disposition des stands, donne des idées d'activités parallèles pour animer le concours (concours de dessins pour les enfants, organisation d'un spectacle de clôture, présentation d'une AMAP\* locale, intervention d'une personne reconnue au sein de la localité ou spécialisée dans le domaine de la santé, etc..)

► **Un organisateur expérimenté** qui connaît les détails pratiques et administratifs de la création d'évènement

Ex: Contacte la mairie / les collectivités locales pour trouver une salle adéquate (de préférence avec une cuisine), pour trouver du matériel (tables, chaises, multiprises, micro, musique, etc..)



## Etape 2 : Composition et rôle de l'équipe

- ▶ **Un coordinateur** pour relier toutes ces informations
- ▶ **Un chargé de partenariat / sponsor** : personne du comité qui prend les décisions importantes et qui recherche des sponsors  
Ex: Contacte les associations locales pour leur proposer de participer au concours, ou de prendre part à l'organisation, contacte les entreprises locales pour demander un financement ou des lots à distribuer pour les gagnants (un repas pour 2 au restaurant, un lot de casserole, etc.)
- ▶ **Des partenaires externes** : ils peuvent vous aider dans l'organisation d'une partie de l'évènement  
Ex: Mairie, Associations locales, Ecoles , Périscolaire, etc.
- ▶ **Un spécialiste du contenu**: lors du concours si vous souhaitez intervenir sur un sujet spécifique que vous ne maîtrisez pas, entourez-vous de personnes compétentes pour intervenir à votre place  
Ex: un chef cuisinier pour accompagner les Marmitons dans l'élaboration de leur soupe, le maire ou un spécialiste (santé, producteur, personnalités diverses de la localité) pour prononcer un discours lors de l'ouverture du concours, etc.



## Etape 3 : Le rétro-planning

Lister les tâches à accomplir par ordre de priorité pour mieux anticiper le concours

Date	Activité	Responsables	Point d'attente
<b>J-40</b>	Réunion de définition de l'évènement	X	Où? Quand? Qui compose l'équipe? Qui fait quoi?
<b>J-35</b>	Réservation de la salle	Y	Combien de personnes attendez-vous environ?
...			
<b>Jour J</b>	Concours de la Marmite des Familles	X / Y	Y a-t-il assez de bénévoles? Tous les intervenants sont-ils présents?
<b>J+1</b>	Transfert des photos et du compte rendu de l'évènement à la presse locale, à la fédération nationale	X	
<b>J+10</b>	Réunion d'évaluation	Y	Qualitative et quantitative



## Etape 4 : Budget

L'idéal est de créer un tableau reprenant toutes vos dépenses et qui vous permettront de déterminer le budget nécessaire à l'organisation du concours

	Dépenses	Recettes
Location de la salle (prêt par la mairie)	0 €	
Gobelets/couverts	50 €	
Intervenant	200 €	
Demande de financement (Sponsor)		400 €
...		
Totaux	250 €	400 €
Reste	400 - 250 = 150 €	



## Etape 5 : Mécénat et partenariat

Mobilisez des sponsors et /ou partenaires pour vous aider à financer, vous fournir le matériel nécessaire, vous soutenir dans l'organisation ou encore pour mettre en place diverses animations parallèles au concours. Insérer les logos de vos partenaires dans le « bandeau des partenaires » et collez le en bas de l'affiche

### ► Recherche de partenaires

De nombreuses associations existent près de chez vous, contactez-les afin de leur demander de concourir, voire de participer à l'organisation et/ou à l'animation votre concours

### ► Mécénat

Contactez votre mairie, votre Conseil Général et/ou Régional, la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, etc.

Contactez vos entreprises locales, elles pourront vous financer ou vous fournir du matériel en échange d'une communication de leur marque dans le cadre de la Marmite des Familles (logo sur l'affiche, sur votre site internet, lors des diverses communications, etc.)



## Etape 5 : Mécénat et partenariat

### ► Les avantages du Mécénat

Si votre association est agréée d'utilité publique, vous pouvez bénéficier du système de mécénat. L'entreprise / organisme qui accepte de vous financer pourra alors éventuellement bénéficier d'une réduction d'impôt de 60% sur le montant de son impôt sur le revenu dans la limite de 5 pour mille du CA-HT\* 25 % de la somme proposée en contreparties.

Exemple : Si une entreprise s'engage à hauteur de 5000 €, une fois déduction et contreparties réalisées, le coût final de son financement lui revient à seulement 750 euros.

### ► Exemple: mécène Nature et Vitalité



La Fédération Nationale a fait appel au mécénat de l'entreprise Nature et Vitalité pour financer la création de l'affiche, du tract, et du logo « La Marmite des Famille ». Faites de même!



## Etape 6 : Communication

- ▶ Distribuez **l’affiche et le tract** pour informer le public du concours  
Complétez les vous-même au stylo ou par ordinateur (Microsoft Word) pour communiquer sur le lieu, la date, l’heure et autres modalités de votre Marmite des Familles
- ▶ Demandez aux collectivités et/ou à l’office de Tourisme de communiquer votre évènement par le biais de leurs **sites internet** et/ou de leurs magazines mensuels  
Transmettez leur la plaquette de présentation « Marmite des Familles » élaborée à cet effet ainsi que les détails (date, lieux, etc.) spécifiques à votre concours
- ▶ Contactez les médias locaux (presse et radio)  
Transmettez leur la plaquette de présentation « Marmites des Familles » élaborée à cet effet ainsi que les détails spécifiques à votre concours
- ▶ **Demandez aux associations partenaires** de véhiculer l’information via leurs réseaux
- ▶ Après l’évènement, envoyez un compte rendu de la journée aux journaux locaux et à la Fédération Nationale (photos, témoignages des participants, etc.) afin de valoriser votre action et de faire connaître votre association



## Pour aller plus loin...

Ci-dessous une liste de quelques idées qui pourront étoffer votre concours:

- ▶ Faire intervenir une personnalité locale pour introduire, conclure ou remettre les prix du concours;
- ▶ Convier les petits producteurs locaux (fruits et légumes, produits locaux, boulanger, etc.) à présenter leur activité lors du concours (réservez leur une table/stand);
- ▶ Organiser un concours de dessins sur le thème de la soupe pour les enfants. Les 3 dessins sélectionnés pourront être mis en ligne sur votre site internet, sur le point central, et sur le site de la fédération nationale;
- ▶ Lancer un concours de photos sur l'évènement. Tout comme les dessins les photos retenues pourront être mises en ligne sur internet, voire publiées dans le prochain magazine Familles de France;
- ▶ Etc.





Maintenant à vous de jouer et...

**Tous à vos Louches !**



# La Marmite des Familles

## Bulletin d'inscription au Concours de Soupe



▶ Nom : .....

▶ Prénom : .....

▶ Adresse : .....

▶ Ville : .....

▶ Code Postal : .....

Tel : .....

▶ E-mail.....

▶ J' ai lu le règlement, et j' accepte de participer au CONCOURS DE SOUPE « Marmite des Familles »

Signature



# La Marmite des Familles

## Bulletin d'inscription au Concours de Soupe



▶ Nom : .....

▶ Prénom : .....

▶ Adresse : .....

▶ Ville : .....

▶ Code Postal : ..... Tel : .....

▶ E-mail.....

▶ J' ai lu le règlement, et j' accepte de participer au CONCOURS DE SOUPE « Marmite des Familles »

Signature



## Règlement du Concours

**1. Le concours est gratuit et ouvert à tous !**

Petits et grands, amateurs ou professionnels, tous les marmitons sont les bienvenus !

**2. Seules les soupes maison réalisées à partir de fruits et légumes locaux, de saison et issus des invendus sont acceptées.**

Les soupes industrielles en brique ou en sachet sont interdites.

**3. Possibilité de ramener la soupe déjà préparée à la maison ou bien de cuisiner sur place.**

Chaque marmiton doit fournir sa louche ainsi que le contenant de sa soupe (ex. marmite, thermos, etc.). Si vous souhaitez cuisiner sur place, adressez vous à votre association pour savoir quels seront les moyens de cuisson dont vous disposerez sur place ou s'il vous faudra fournir votre propre matériel.

**4. Mettre de côté un litre de soupe pour la dégustation du jury.**

L'idéal est de fournir un thermos. Si vous n'en possédez pas, renseignez-vous auprès des organisateurs concernant la possibilité de réchauffer votre soupe sur place.

**5. Prévoir une quantité suffisante pour que tous les membres du jury ainsi que le public extérieur puissent goûter votre soupe.**

8 à 10 litres (une cocotte minute) pourront satisfaire tout le monde.

**6. En arrivant, fournir aux organisateurs la recette de la soupe sur papier. En échange, les marmitons se verront attribuer une table et un numéro.**

Ce numéro représentera la soupe tout au long du concours et permettra de garder l'anonymat de chacune des soupes lors de la dégustation du jury et du public extérieur.

**7. Le prix du jury : Le jury est constitué de 5 à 10 personnes hors concours.**

Les membres du Jury sont des personnes ne participant pas au concours. Tous les membres du jury évaluent les soupes à l'aide d'une grille comportant 4 critères : Le goût, l'aspect, le respect des fruits & légumes de saison, la présentation du stand. Chaque critère est noté sur une échelle de 1 à 5 (1 pour très moyen, jusqu'à 5 pour excellent). Le cumul des notes de chacun des critères permettra de déterminer une note sur 20 et d'élire ainsi les louches de bronze, d'argent et d'or.

**8. Le prix du public est décerné par les visiteurs extérieurs**

Tout visiteur extérieur peut déguster puis noter les soupes dégustées. Les marmitons participants au concours n'ont pas le droit de vote. Les critères de notations et l'élection de la soupe du public fonctionne selon les mêmes critères que ceux pratiqués par le jury.

**9. Un seul bulletin de vote par personne**

Un bulletin de vote par personne est distribué à l'entrée du concours.

**10. J'accepte que les photographies réalisées au cours de l'évènement soient publiées sur les sites internet et le magazine Familles de France.**

**11. En cas de force majeure, Familles de France se réserve le droit d'annuler cette manifestation. Il n'y aura pas de remboursement des frais engagés par les candidats au concours de soupe.**



# La Marmite des Familles

## Diplôme du Marmiton Responsable!



Moi je travaille  
tous les jours pour  
ma planète !

Décerné par l'association.....












Le .... / ..... / ..... à .....

Nom.....

Prénom.....

Signature du Président

Signature du titulaire

-  Je choisis un sac réutilisable
-  Avant d'acheter, je fais une liste
-  Je fais mes courses près de chez moi de préférence en circuit court
-  Je privilégie les produits écolabellisés
-  J'utilise des produits issus de l'agriculture biologique
-  Je consomme des produits avec le moins d'emballage possible
-  J'achète des produits de saison et locaux
-  Je respecte les doses
-  J'évite le gaspillage alimentaire
-  J'accomode les restes
-  Je trie mes déchets



# La Marmite des Familles

## Diplôme du Marmiton Responsable!



Moi je travaille  
tous les jours pour  
ma planète !

Décerné par l'association.....












Le .... / ..... / ..... à .....

Nom.....

Prénom.....

Signature du Président

Signature du titulaire

-  Je choisis un sac réutilisable
-  Avant d'acheter, je fais une liste
-  Je fais mes courses près de chez moi de préférence en circuit court
-  Je privilégie les produits écolabellisés
-  J'utilise des produits issus de l'agriculture biologique
-  Je consomme des produits avec le moins d'emballage possible
-  J'achète des produits de saison et locaux
-  Je respecte les doses
-  J'évite le gaspillage alimentaire
-  J'accomode les restes
-  Je trie mes déchets



## Grille d'évaluation du concours de soupe



Critères (Note de 0 à 5)  Soupe n°	Goût /5  (Saveur, odeur)	Consistance Aspect /5 (en morceaux, en hachis, moulinée ou bien mixée ...)	Respect des fruits & légumes de saison /5 (Référez-vous au calendrier des légumes de saison)	Respect des fruits & légumes issus d'inendus /5	Note sur 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

### « Les fruits et légumes sont vivants et continuent à évoluer, il faut donc en prendre soin ! »

**FRAGILES**, ils nécessitent d'être manipulés délicatement.

#### Lieux de conservation

1. Ils ne se rangent **pas systématiquement** dans le réfrigérateur.
2. Certains se conservent mieux à l'abri de la **lumière directe** et ne supportent pas les changements brusques de **température**.
3. Certains **produisent naturellement un gaz** (l'éthylène) qui peut accélérer la maturation des fruits et légumes voisins jusqu'à, parfois, les dégrader.

#### Réfrigérateur

4. La **propreté** du bac à légumes est essentielle à la conservation des fruits et légumes (pas de terre, sable,...). Surveiller régulièrement la présence de condensation qu'il faut nettoyer et sécher aussitôt.
5. Ceux qui craignent les basses températures se rangent dans le **bac à légumes**, les autres peuvent se ranger sur les étagères dans un contenant (sachet, boîte...).
6. Les fruits et légumes coupés sont à conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur et à consommer très rapidement (**dans les 24h maximum**).
7. Pour **développer leurs saveurs**, les sortir du réfrigérateur une vingtaine de minutes avant leur consommation.

#### Congélateur

8. Si vous pensez **congeler** vos produits, faites le directement après l'achat.
9. Avant la congélation, le **blanchiment** des légumes (plonger dans l'eau bouillante 1 à 5 min) est conseillé pour préserver leur qualité gustative et sanitaire.

#### Informations générales pour l'achat

10. Les **étiquettes et affichettes** sont des sources d'information pour le consommateur quant à l'origine, la variété, la catégorie, le prix... Il est important de les lire.
11. N'hésitez pas à **demander conseil** aux vendeurs (maturité, meilleur moment pour les consommer,...).

#### Préparation et consommation

12. Il est indispensable de **rincer les fruits et légumes** avant leur préparation ou leur consommation.



## Comment conserver la fraîcheur de ses fruits et légumes ?

### Légende :



A conserver à l'air ambiant



A conserver dans un réfrigérateur



A conserver à l'abri de l'humidité



Sensible à la lumière



A conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet fermé



Producteur d'éthylène



Sensible à l'éthylène












































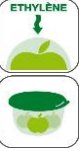






























Producteur et sensible à l'éthylène

Le présent guide peut être utilisé librement et exploité ou diffusé en totalité ou par extraits, sous réserve de ne pas en détourner ni le sens, ni les objectifs et d'intégrer la mention suivante :

**"D'après le guide réalisé par le Groupe de Travail du Comité consommateurs de l'Aprifel, constitué de l'ADEIC, l'AFOC, la CLCV, Familles de France, Familles Rurales et l'UNAF".**

## Comment conserver la fraîcheur de ses légumes ?



































Légumes	Durée de conservation <sup>1</sup>	Astuces
<b>Asperge</b>   	 1 jour	Conserver crues, en botte dans un linge humide, pointes vers le haut ou dans une boîte hermétique
	 2-3 jours	
<b>Aubergine<sup>2</sup></b>   	 3 à 6 jours	Conserver dans le bac à légumes. Craint les basses températures et l'air sec.
<b>Avocat</b>  	 3-5 jours <i>si ferme</i>	Conserver dans le bac à légumes.
	 2-3 jours <i>si mûr</i>	
<b>Carotte</b>   	 2 jours	Risque de développer de l'amertume si conservée avec des pommes et des poires.
	 15 jours	Conserver dans un sachet à gros trous ou dans une boîte hermétique.
<b>Champignon de Paris</b>   	 2-4 jours	Conserver dans un contenant hermétique. Ne pas blanchir avant congélation.
<b>Chou Fleur</b>  	 2 jours	Conserver entier dans un sachet fermé ou lavé et divisé en bouquets, dans une boîte hermétique. Craint les coups et les chocs.
	 4-5 jours	
<b>Chou Pommé</b> 	 7 jours	
<b>Citrouille<sup>2</sup> Potiron<sup>2</sup></b>  	 quelques semaines	Conserver dans un endroit frais. Si découpé, conserver dans une boîte hermétique dans le réfrigérateur.
<b>Concombre<sup>2</sup></b>  	 2-3 jours	Conserver dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.
	 3-5 jours	
<b>Courgette<sup>2</sup></b>   	 4-6 jours	






























<p><b>Endive</b></p>   	 1-2 jours	
 6 jours		
<p><b>Haricot Vert<sup>2</sup></b></p> 	 3-4 jours	
<p><b>Navet</b></p> 	 7 jours	
<p><b>Oignon</b></p>   	 1-2 mois	
<p><b>Poireau</b></p>  	 1-2 jours	
 4-5 jours		
<p><b>Poivron<sup>2</sup></b></p>  	 5-8 jours	
<p><b>Pomme de Terre primeur</b></p>   	 6 jours	<p>Conserver dans un endroit frais (cave).</p>
<p><b>Radis</b></p> 	 1-3 jours	
<p><b>Salade</b></p>   	 4-6 jours	<p>Conserver entière ou lavée et essorée dans un contenant hermétique.</p>
<p><b>Tomate<sup>2</sup></b></p>  	 3-4 jours	

<sup>1</sup> Les durées de conservation inscrites dans ce tableau sont les durées maximales approximatives de conservation. Au-delà, si les légumes ne paraissent pas ou peu abimés, ils peuvent encore être consommés crus ou cuits.

<sup>2</sup> Selon la définition botanique, ce produit est un fruit.

## Comment conserver la fraîcheur de ses fruits ?

Fruits	Durée de conservation <sup>1</sup>	Astuces
<b>Abricot</b>  	 2-5 jours si ferme	
	 7-8 jours si mûr	
<b>Ananas</b> 	 5-6 jours si ferme/vert	Sensible au froid (<7°C) et aux chocs. Peut brunir.
	 1-2 jour si mûr	
<b>Banane</b>  	 4-5 jours	Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée dans le réfrigérateur.
<b>Cerise</b> 	 2-4 jours	Sensible à la pourriture.
	 5 jours	
<b>Citron</b> 	 5 jours	
	 10 jours	
<b>Clémentine et Mandarine</b> 	 6 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.
	 10 jours	
<b>Fraise</b> 	 1 jour	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.
	 6 jours	
<b>Kiwi</b>  	 5-7 jours si ferme	Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes.
	 2 jours si mûr	
<b>Mangue</b>  	 3-4 jours	Sensible au froid.
<b>Melon</b>  	 1-2 jours	
	  2-6 jours	

<b>Melon d'eau</b> <b>Pastèque</b> 	 7-8 jours entier	Conserver sous un film alimentaire une fois coupé/entamé.
	 6 jours coupé en tranches	
<b>Orange</b> 	 6 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.
	 10 jours	
<b>Pêche et Nectarine</b>  	 2-4 jours si ferme	Sensible à la pourriture.
	 3-4 jours <i>si mûre</i>	
<b>Poire</b>  	 Quelques jours <i>si ferme</i>	Très sensible aux chocs.
	 1-3 jours <i>si mûre</i>	
<b>Pomelo</b> 	 8 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.
	 10 jours	
<b>Pomme</b>  	 7-8 jours	Très sensible aux chocs.
	 4 à 6 semaines	
<b>Prune</b>  	 2-3 jours	
	 5-10 jours	
<b>Raisin</b>  	 3-4 jours	
	 5 jours	

<sup>1</sup> Les durées de conservation inscrites dans ce tableau sont les durées maximales approximatives de conservation. Au-delà, si les fruits ne paraissent pas ou peu abimés, ils peuvent encore être consommés crus ou cuits.