

## LES PISTACHES



Il faut s'assurer que le paquet de pistaches soit propre et dans ce cas on vérifiera seulement cinq ou six pistaches.

Si l'on aperçoit des miettes foncées au fond du paquet, c'est un signe que le paquet est vieux et il faudra donc les vérifier une par une.

## LES NOIX DE CAJOU



Il faut s'assurer que le paquet de noix de cajou soit propre et dans ce cas, il suffira d'en vérifier quatre ou cinq. Si elles sont propres, on pourra consommer le reste du paquet.

Si l'on aperçoit des miettes foncées au fond du paquet, c'est un signe que le paquet est vieux et il faudra donc les vérifier une par une.

## LE CITRON



Si on désire seulement le jus de citron, un rapide passage sous le jet du robinet suffit.

Si on consomme le citron avec la peau on lavera le citron avec une éponge savonnée du côté grattoir pour enlever les vers potentiels. Ce principe est valable pour tous les agrumes qu'on consomme avec la peau.

## L'ORANGE



Si on l'épluche à la main, on prendra soin de se laver les mains, et également de laver le fruit entre la fin de l'épluchage et la consommation.

Si, dans certains cas, on souhaite consommer la peau, on lavera l'orange avec une éponge savonnée du côté grattoir pour enlever les vers potentiels.

## LE CAROUBE



On casse le caroube en petits morceaux que l'on vérifie un à un.

## L'ABRICOT



Ouvrir l'abricot en deux et vérifier tout autour du noyau qu'il n'y a pas de vers.

## LA GRENADE



Elle ne nécessite aucune vérification si elle n'est pas abimée.

En revanche, si elle est abimée, on coupera les parties abimées.

## LA CERISE



Elle doit être ouverte en deux et examinée minutieusement.

## LA FIGUE



Figue sèche



Figue fraîche

Les figues sèches sont invérifiables. Il faut donc s'abstenir de les consommer.

Pour les figues fraîches, il faut les couper en deux. On les ouvre ensuite, de manière à rendre visible le fond de la figue ainsi que les espaces entre les graines, cela à l'aide des pouces. On les mettra dans un récipient rempli d'eau pour mettre en suspension les vers potentiels. Si le fruit ne contient pas de vers, on ne consommera pas la figue.

## LA DATTE



Pour éviter les mauvaises surprises, il faudra choisir des dattes bien conservées, non infectées par d'éventuelles toiles d'araignées.

On coupera les dattes en deux, puis on retirera le noyau pour vérifier l'absence de vers ou d'excréments. Enfin, on vérifiera les dattes à la lumière pour s'assurer qu'aucune bête ne se cache entre la peau et le fruit.

N.B. Les dattes Medjool d'Israël ou de Californie sont relativement peu infestées.

## LA FRAISE



Tout d'abord, il faut couper la feuille se trouvant sur la fraise, ainsi qu'un petit morceau du haut de la fraise juste en dessous la feuille.

Si en coupant ce morceau, la fraise est bien droite et lisse, on peut la nettoyer directement. Mais s'il y a un trou, alors on la coupe en 2 au lieu de l'interstice.

On trempe ensuite les fraises dans de l'eau savonneuse, on les frotte bien avec une éponge. Puis on rince abondamment sous le jet du robinet.

## LA FRAMBOISE ET LES MÛRES

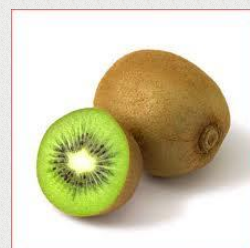


On les vérifie une par une avec un examen visuel minutieux.



S'il y a une mauvaise visibilité, il ne faudra pas hésiter à ouvrir le fruit.

## LE KIWI



Le Kiwi ne pose aucun problème: il ne contient jamais de bêtes.