

Le truc de Solange

TRUCS SIMPLES POUR ÉLIMINER LES PESTICIDES SUR LES FRUITS ET LES LÉGUMES

1. Lavez vos fruits et vos légumes

Vous pouvez supprimer près de 75 à 80 % de pesticides en lavant vos fruits et vos légumes avec de l'eau froide. Une autre manière, plus efficace, d'éliminer les pesticides est de laver vos fruits et vos légumes avec de l'eau salée. Il est particulièrement important de laver la surface de certains fruits tels que la pomme, le raisin, la prune, la pêche, la poire, la mangue, la goyave et les légumes comme les tomates.

2. Trempez vos fruits et vos légumes dans le vinaigre

Mélangez 90 % d'eau à 10 % de vinaigre blanc, puis faites-y tremper vos fruits et vos légumes. Lavez soigneusement, puis rincez. Soyez toutefois prudent lorsque vous lavez les fruits dont la peau est mince ou poreuse, comme les baies, car le vinaigre peut les endommager.

Source : <http://www.ricardocuisine.com>