

La meilleure méthode pour laver efficacement ses fruits et légumes est de :

1. Les laisser tremper quelques minutes (1 à 5 min selon le type) dans de l'eau froide. Cela permet aux pesticides de se dissoudre.
2. Les rincer ensuite soigneusement à l'eau courante en frottant avec les mains ou une brosse douce.
3. Les sécher dans un linge propre.

Contrairement à certaines idées reçues, il n'est pas recommandé d'ajouter du vinaigre, du bicarbonate de soude ou du sel dans l'eau de trempage. Un simple lavage à l'eau du robinet est la méthode la plus saine et efficace pour éliminer la majorité des pesticides[1][3][5][7].

Certains fruits et légumes demandent des précautions particulières :

- Les fruits fragiles comme les fraises, framboises et raisins doivent être trempés très brièvement juste avant consommation.
- Les salades doivent être rincées feuille par feuille. Même celles vendues "prêtes à l'emploi" doivent être relavées.
- Les légumes à feuilles comme le chou ou le brocoli doivent tremper plus longtemps (10-20 min) tête en bas pour bien nettoyer entre les feuilles.
- Les fruits à peau comme les pommes peuvent être frottés à la brosse. Les peler est encore plus efficace mais fait perdre des nutriments.

En résumé, un bon trempage dans l'eau claire suivi d'un rinçage et frottage soigneux permet d'éliminer efficacement les pesticides, sans avoir besoin d'ajouter d'autres produits. L'idéal reste de privilégier le bio quand c'est possible, mais dans tous les cas, bien laver ses fruits et légumes est essentiel pour limiter les risques liés aux résidus de pesticides. Voir le tableau ci-dessous

Fruit/Légume	Méthode de nettoyage
Pommes, poires, pêches, prunes	Tremper 5 min dans eau + vinaigre ou bicarbonate. Bien frotter la peau. Peler si possible.
Raisins	Tremper 1 min. Frotter délicatement.
Fraises, framboises, mûres	Tremper brièvement juste avant consommation. Retirer les feuilles.
Salades, épinards	Tremper 5 min. Bien rincer entre les feuilles. Essorer.
Brocolis, choux	Tremper 10-20 min tête en bas. Rincer entre les fleurons.
Carottes, pommes de terre	Brosser sous l'eau courante. Peler.
Concombres, courgettes	Frotter avec une brosse. Peler si possible.

Références :

[1]

[https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/454117/3419ecd9-8a88-4634-a80c-e04430a63032/La seule façon d'être sûr de nettoyer correctement les fruits et légumes et d'éliminer les pesticides.pdf](https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/454117/3419ecd9-8a88-4634-a80c-e04430a63032/La%20seule%20fa%C3%A7on%20d'%20%C3%AAtre%20s%C3%BBur%20de%20nettoyer%20correctement%20les%20fruits%20et%20l%C3%A9gumes%20et%20d'%20%C3%A9liminer%20les%20pesticides.pdf)

[2] <https://www.nelinkia.com/blog/normes/desinfection-nettoyage-fruits-legumes.html>

[3]

<https://www.24heures.ca/2023/05/25/eau-bicarbonate-de-soude-vinaigre-voici-la-meilleure-facon-de-laver-ses-fruits-et-legumes>

[4]

https://www.terrafemina.com/article/voici-la-bonne-methode-pour-laver-les-fruits-et-les-legumes_a336147/1

[5]

<https://www.soscuisine.com/blog/comment-laver-fruits-et-legumes-pour-se-debarrasser-des-pesticides/?lang=fr>

[6]

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tournemains/3143850-passer-vos-fruits-et-legumes-sous-l-eau-ne-suffit-pas-voici-ce-qu-il-faut-vraiment-faire-pour-bien-les-laver/>

[7]

<https://sciencefourchette.com/science/comment-laver-les-legumes-et-les-fruits-pour-eliminer-toute-trace-de-pesticides/>

[8]

<https://foodandsens.com/non-classe/pesticides-eliminer-nettoyez-vos-fruits-legumes-de-leau-pincee-de-bicarbonate-de-soude/amp/>

[9] <https://henergiesante.com/lifestyle/laver-fruits-legumes-plusieurs-techniques/>