

Blanchiment et congélation

Pour Blanchir

- Utilisez une grande marmite munie d'un couvercle
- Utilisez 4 L d'eau pour environ 500g de légumes, 8 L pour les légumes plus feuillus
- Placez les légumes dans un panier métallique ou enveloppez-les serrés, dans un sac de coton à fromage en laissant dépasser une ficelle pour faciliter la manipulation
- Plongez les légumes dans l'eau bouillante à gros bouillon, couvrez la marmite et commencez immédiatement à compter la durée de blanchiment (voir le tableau)
- Maintenez à feu élevé pour que l'ébullition reprenne rapidement

Refroidissement et emballage

- Refroidissez immédiatement après le blanchiment, en plaçant sous l'eau froide courante
- Si l'eau courante n'est pas disponible ou si elle n'est pas assez froide ajoutez de la glace pour maintenir l'eau froide
- Ne laissez pas les légumes dans l'eau plus longtemps qu'il ne faut
- Égouttez bien les légumes refroidis avant d'emballer
- Emballez les légumes refroidis et égouttés dans des contenants de congélation, du papier d'aluminium ou à congélation ou une pellicule plastique
- Pour certains légumes, il vaut mieux les congeler étalés sur une plaque avant de les emballer
- Étiquetez chaque contenant en indiquant la sorte de légume et la date d'emballage
- Placez les contenants remplis au congélateur le plus tôt possible après l'emballage

LÉGUME	PRÉPARATION	BLANCHIMENT	EMBALLAGE
Betteraves	Conserver les racines, enlever les fanes en laissant 3 cm de tige. Cuire à l'eau bouillante jusqu'à tendreté. Refroidir, peler et trancher ou couper en dés.	—	Emballer
Bette à cardes	Laver. Couper les bettes en morceaux de 3 cm ou séparer les feuilles des tiges et couper les tiges en	2 min.	Refroidir, égoutter et emballer.

		morceaux de 10 .	
Brocoli*	Enlever les tiges ligneuses et parer. Couper en morceaux d'au plus 3 cm de diamètre	<i>Moyen</i> 3 min. <i>Gros</i> 4 min.	Refroidir, égoutter et emballer.
Carottes	Enlever les queues et gratter ou peler. Laisser les petites carottes entières. Couper les plus grosses en tranches de 1 , en dés ou en bâtonnets.	<i>Coupées</i> 3 min. <i>Entières</i> 5 min.	Refroidir, égoutter et emballer.
Chou	Enlever les feuilles extérieures et le cœur. Couper en pointes ou râper grossièrement.	<i>Pointes</i> 2 min. <i>Râpé</i> 1 min.	Refroidir, égoutter et emballer.
Chou-fleur*	Briser les pommes en fleurettes d'environ 3 cm de diamètre.	3 min.	Refroidir, égoutter et emballer.
Choux de Bruxelles*	Enlever les tiges et les feuilles extérieures.	<i>Petits</i> 3 min. <i>Moyens</i> 4 min. <i>Gros</i> 5 min.	Refroidir, égoutter et emballer.
Citrouille	Couper ou briser pour ouvrir et enlever les graines et les membranes. Couper en gros morceaux. Cuire à la vapeur, à l'eau bouillante ou au four jusqu'à tendreté. Refroidir et retirer	—	Emballer

	la pulpe de l'écorce. Réduire en purée ou presser dans un tamis.		
Courges d'été	Couper en tranche de 1 cm	2 min.	Refroidir et égoutter. Congeler sur une plaque avent d'empaqueter.
Courges d'hiver	Couper en portion ou en gros morceaux et cuire à la vapeur jusqu'à tendreté. Refroidir, retirer la pulpe de l'écorce et réduire en purée.	—	Empaqueter
Courges musquées	Peler et couper en dés. Cuire et réduire en purée.	2 min. —	Refroidir, égoutter et empaqueter. Empaqueter
Épinards	Laver. Couper les épinards en morceaux de 3 cm ou séparer les feuilles des tiges.	2 min.	Refroidir, égoutter et empaqueter.
Fines herbes Basilic, aneth, marjolaine, menthe, persil, romarin, sauge, sarriette, estragon	Hacher	—	Congeler sur une plaque avant d'empaqueter.
Haricots verts ou jaunes	Enlever les extrémités. Laisser entiers ou couper en morceaux de 3 cm ou en lanières (coupe française).	<i>Coupés</i> 3 min. <i>Entiers</i> 4 min.	Refroidir, égoutter et empaqueter.
Maïs en grains	Éplucher et enlever les soies et égrainer.	4 min.	Refroidir, égoutter et empaqueter. Refroidir, égoutter et empaqueter.
Navet (rabiote)	Peler, couper en dés et bouillir jusqu'à tendreté.	— 2 min	Empaqueter Refroidir, égoutter et

rutabaga)	Réduire en purée. Peler, couper en dés et blanchir		empaqueter.
Pois	Écosser.	2 min.	Refroidir, égoutter et empaqueter.
Tomates	Pour peler, plonger de 30 à 60 sec. dans l'eau bouillante, refroidir à l'eau froide et faire glisser les pelures. Couper en quartiers. Ajouter 5 ml de sel, une pincée de poivre et 5 ml de sucre pour 1 kg de tomates et cuire à feu doux jusqu'à tendreté (5 à 6 min.). Ou peler les tomates comme ci-dessus et les empaqueter tel quel entière. Ou couper le pédoncule de la tomate et la congeler tel quel avec sa pelure. Lors de la décongélation la pelure s'enlèvera par simple frottement.	—	Empaqueter

*Pour faire sortir les insectes qu'il peut y avoir dans le brocoli, les choux de Bruxelles ou les choux-fleurs, avant le blanchiment, immerger les légumes préparés durant 15 min. dans 1 L d'eau avec 25 ml de sel. Rincez bien.

Fines herbes

Conservez vos fines herbes dans les sacs de plastique pour une bonne conservation.

Décongélation des aliments

Décongélation et cuisson

La plupart des légumes n'ont pas besoin d'être décongelés avant de les faire cuire, mais certains requièrent une décongélation partielle ou complète pour une cuisson uniforme. Pour décongeler, laisser les légumes dans l'emballage scellé à température ambiante.

Ajoutez oignons hachés, tomates et fines herbes congelés, tels quels aux soupes, ragoûts, mets en casseroles, sauce, etc. Décongelez la citrouille cuite congelée durant 5 h et utilisez comme la citrouille cuite fraîche.

Les légumes congelés se cuisent de la même façon que les légumes frais mais les durées de cuisson sont plus courtes, car les légumes congelés ont déjà subi une cuisson partielle par le blanchiment. Faites cuire les légumes selon les instructions suivantes.

Les durées de cuisson approximatives, car elles varient selon le type, la maturité, le mode de préparation, la grosseur des morceaux et la quantité de légumes cuits en une fois.

A l'eau bouillante

Utilisez moins d'eau possible pour cuire les légumes congelés pour conserver la couleur, la saveur et la valeur alimentaire. 50 à 125 ml d'eau bouillante et 2 ml de sel par contenant de 500g de légumes. Pour cuire les légumes à l'eau bouillante, couvrez et amenez à ébullition commencez à minuter la cuisson et réduisez la température pour laisser mijoter jusqu'à tendreté. Égouttez avant de servir.

Méthode de décongélation à l'eau bouillante

Légume	Décongélation à température ambiante.	Durée d'ébullition
Bettes à cardes	Ne pas décongeler. Couper les bettes à cardes en vrac en cubes de 3 cm.	1 à 2 min.
Brocoli	Ne pas décongeler.	3 à 5 min.
Carottes	Ne pas décongeler.	6 à 8 min.
Chou (pointes)	Décongeler 20 à 30 min.	9 à 10 min.
Chou râpé	Décongeler 2 h.	4 à 5 min.
Chou-fleur	Ne pas décongeler.	3 à 5 min
Choux de Bruxelles	Ne pas décongeler.	4 à 6 min
Courge (à la moelle)	Décongeler 5 min. pour séparer.	7 à 8 min .
Courgette	Décongeler 5 min. pour séparer.	4 à 6 min.
Courge en dés	Ne pas décongeler.	7 à 8 min.
Épinards	Ne pas décongeler.	1 à 2 min.
Fines herbes	Ne pas décongeler.	Ajouter aux soupes, sauces, viandes, etc., durant la cuisson.

Haricots (entiers)	Ne pas décongeler.	5 à 7 min
Haricots (coupe française)	Ne pas décongeler.	4 à 6 min.
Maïs en grains	Ne pas décongeler.	4 à 5 min.
Navets en dés	Ne pas décongeler.	10 à 12 min.
Pois	Ne pas décongeler.	3 à 5 min.
Tomates	Ne pas décongeler.	Ajouter aux soupes, sauces, durant la cuisson.

Pour réchauffer – réchauffez les légumes cuits congelés dans une marmite épaisse ou au bain-marie selon le tableau suivant

LÉGUME	DÉCONGÉLATION À TEMPÉRATURE AMBIANTE.	DURÉE DE CUISSON POUR RÉCHAUFFER
Betteraves en tranches	Décongeler 30 min. pour séparer.	9 à 10 min.
Betteraves en dés	Décongeler 20 min. pour séparer.	5 à 6 min.
Citrouille	Ne pas décongeler.	30 min.
Courge en purée	Ne pas décongeler.	30 min.
Navets en purée	Ne pas décongeler.	30 min

Cuisson à la poêle

Ajoutez les légumes congelés au beurre fondu, dans une marmite ou un poêlon épais. Assaisonnez et faites cuire à feu modéré jusqu'à tendreté seulement en brassant occasionnellement.

Cuisson au four

Les légumes cuits au four retiennent une grande partie de leur saveur et de leur couleur et ils peuvent être servis dans leur jus de cuisson. Placez les légumes congelés dans un plat à four graissé, saupoudrez de sel et parsemez de beurre. Couvrez et cuire selon les durées indiquées dans le tableau. Remuez plusieurs fois durant la cuisson.

LÉGUME	DÉCONGÉLATION À TEMPÉRATURE AMBIANTE.	DURÉE DE CUISSON AU FOUR
Betteraves en tranches	Décongeler 30 min. pour séparer.	90 min. à 1600°C
Betteraves en dés	Décongeler 20 min. pour séparer.	75 min. à 1600°C
Carottes	Ne pas décongeler.	75 min. à 1600°C, séparer après 30 min.
Courgettes	Ne pas décongeler.	45 min. à 1600°C, séparer après 30 min.
Courges d'hiver en morceaux	Ne pas décongeler.	75 min. à 1600°C
Courges d'hiver en dés	Ne pas décongeler.	60 min. à 1600°C
Maïs en grains	Ne pas décongeler.	75 min. à 1600°C,

séparé après 30 min.



Bette à carde

Se conserve dans un sac perforé de 8 à 10 jours. Hachez-la et l'incorporer à vos salade ou à vos sautés !



Betterave

On conserve longtemps la betterave dans des sacs perforés au réfrigérateur.



Brocoli

Se conserve dans un sac au réfrigérateur durant une semaine.



Carottes en feuilles

Couper les fanes (feuillage) à 2,5 cm du collet. Mettre dans un sac de plastique perforé et garder au réfrigérateur jusqu'à 4 semaines.



Chou de Bruxelles

Le chou de Bruxelles se conserve une dizaine de jours au réfrigérateur. Les laver juste avant de les consommer.



Chou rouge - Chou vert

Conserver dans le compartiment à légumes du réfrigérateur jusqu'à deux semaines.



Chou-fleur

Se conserve une semaine au réfrigérateur, enveloppez d'une pellicule de plastique.



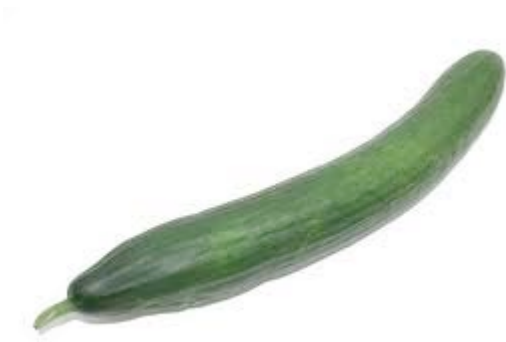
Chou-rave

Se conserve longtemps dans le réfrigérateur sans emballage. Épluchez-le et couper en cubes et incorporer aux soupes ou aux ragoûts. Se déguste en trempette aussi !



Citrouille

La citrouille se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais et aéré.



Concombre de serre



Concombre de champ



Concombre marinade

Concombre de champs - concombre de serre – Concombre à marinade

Garder à basse température 7 à 10 jours au réfrigérateur : 4°C. Sinon sa chair devient molle et transparente. Le concombre de serre doit être enveloppé d'une pellicule de plastique.

Pâtisson



Courge d'été

Se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Courgette jaune



Courgette verte



Courge Zucchini

La courgette se conserve une semaine au réfrigérateur. Lavez-la juste avant sa consommation.

Courge spaghetti



Courge musquée ou butternut



Courge délicata



Courge buttercup



Courge poivrée



Courge d'hiver (spaghetti, butternut, délicata, buttercup et poivrée)

On conserve de 2 à 4 mois les courges d'hiver dans un endroit sec et bien ventilé à l'abri de la lumière entre 80°C et 100°C. Lavez la courge juste avant de la consommer.



Épinard

Se conserve bien une semaine au réfrigérateur à 4°C. Il est préférable de les manger le plus tôt possible.



Fenouil

Se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé.



Feuilles de céleri

Conserver les feuilles dans un sac de plastique perforé. Hachez-les pour les incorporer à vos soupes, vos ragoûts, avec viandes et poissons ou en sauté de légumes.

Fines herbes

Conservez vos fines herbes dans les sacs de plastique pour une bonne conservation.



Fleur d'ail



Les conserver dans le sac qu'ils sont lors de la remise du panier.

Fleur d'oignon est faite sur la longueur



Les conserver dans un sac de plastique perforé. Les hacher finement et s'en servir dans les mets pour remplacer l'oignon vert ("échalotes"). Excellente en salades ou en soupe. Ne pas consommer la fleur (le bout de la tige couleur crème).



Haricots jaunes et verts

Les haricots frais se conservent une semaine au réfrigérateur dans un sac perforé.



Kale

Se conserve une semaine dans un sac de plastique perforé au réfrigérateur. Hachez-le finement et l'incorporer à vos salades, il est plein d'antioxydant !

Laitue boston



Laitue frisée verte



Laitue romaine



Laitue frisée rouge

Laitue

Se conserve une semaine dans un sac entrouvert dans le compartiment à légumes du réfrigérateur. On peut rafraîchir une verdure en coupant un pouce du pied et en la plongeant dans l'eau froide durant 10 minutes. Mettre ensuite la verdure dans un sac en plastique durant quelques heures au réfrigérateur.



Pois à écosser (ordinaire)



Pois mange-tout

Pois et pois mange-tout

Se conserve peu de temps, on doit les consommer le plus rapidement possible.



Pomme de terre

Conserver dans un sac de papier ou de jute à une température de 10 à 15°C dans un endroit frais, sans lumière, à l'abri du gel. Peuvent se conserver 1 ou 2 mois.



Rabiolo

Rabiolo

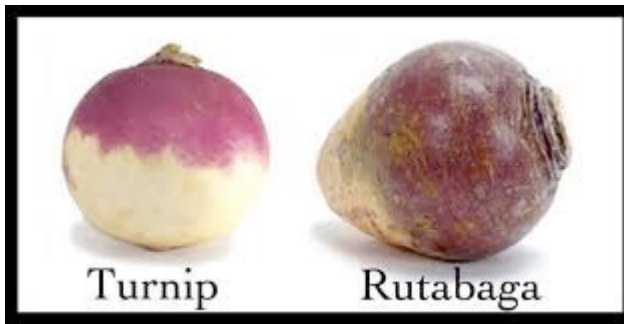
Se conserve plusieurs jours dans un sac de plastique entrouvert ou perforé au réfrigérateur.



Rutabaga

Rutabaga

Se conserve plusieurs jours dans un sac de plastique entrouvert ou perforé au réfrigérateur. Peut aussi le couvrir d'une pellicule plastique.



Comparaison

Radicchio



Radicchio

Se conserve dans un sac de plastique perforé.



Radis

Se conserve de 2 à 3 semaines dans un sac de plastique entrouvert ou perforé. Ne pas oublier de couper les fanes (feuilles).

Tomate italienne



Tomate rouge



Tomate moyenne type Campari



Tomate cerise sur tige



Tomate cerise jaune



Tomate

Se conserve à la température de la pièce, le froid affecte les tomates et diminue leur temps de conservation.