



chers. Pour les aliments plus délicats ou à bords tranchants, optez plutôt pour un récipient rigide, carré ou rectangulaire.

Pour fermer les sachets, le meilleur système est la soudure thermique, mais l'achat de l'appareil nécessaire n'est recommandé que si vous congelez régulièrement de grandes quantités d'aliments.

COMMENT CONGELER LES LÉGUMES ?

Presque tous les légumes peuvent être congelés, surtout ceux qui seront cuisinés par la suite. Les légumes se conservent parfaitement 6 à 12 mois, selon la qualité et la préparation, sans perdre en saveur ou en qualités nutritionnelles. Pour obtenir de bons résultats, choisissez des légumes frais et non abîmés et, surtout, veillez à

LE BLANCHIMENT

De nombreux légumes doivent être ébouillantés avant d'être congelés. Cette procédure, appelée blanchiment, augmente la capacité de conservation. En effet, le passage dans l'eau bouillante réduit la population microbienne, inactive les enzymes et élimine une partie de l'air contenu dans les tissus, ce qui réduit encore les risques d'altération. En outre, les légumes diminuent de volume, ce qui facilite leur mise en bocal, et la couleur reste inchangée au fil du temps.

La procédure est simple: il suffit de porter à ébullition environ deux litres d'eau et d'y plonger les légumes. Pour faciliter l'opération, vous pouvez mettre les lé-

gumes dans un panier métallique pour les plonger et les retirer plus facilement. L'eau ne doit pas cesser de bouillir; par conséquent, ne blanchissez pas plus de 500 g de légumes à la fois et augmentez immédiatement l'intensité du feu après immersion.

À la reprise de l'ébullition, commencez à calculer le temps nécessaire au blanchiment (voir plus loin). Ne laissez les légumes dans l'eau que les quelques minutes requises, puis sortez le panier et placez-le immédiatement sous un jet d'eau très froide ou plongez-le dans de l'eau avec de la glace.

Pour faciliter le séchage, vous pouvez utiliser des

serviettes sur lesquelles vous étendez les légumes (vous pouvez éventuellement presser délicatement les légumes pour éliminer une partie de l'eau.

Vous pouvez utiliser la même eau pour plusieurs opérations de blanchiment. S'il s'agit de légumes différents, procédez par couleur, de la plus claire à la plus foncée.

L'eau doit toujours être au même niveau. Si elle s'évapore, rajoutez-en et portez de nouveau à ébullition.

Pour éviter que certains légumes (les artichauts ou les choux-fleurs, par exemple) ne noircissent, vous pouvez ajouter à l'eau le jus d'un demi-citron ou deux cuillères à soupe de vinaigre.

procéder correctement à la congélation.

Il est préférable de ne pas congeler des légumes à consommer crus. Lors de la décongélation, la salade, les champignons, les tomates, les betteraves rouges, les concombres et le céleri-rave perdent la majeure partie de leur eau et leur consistance caractéristique.

Veillez à toujours laver et peler les légumes très soigneusement.

La plupart des légumes se conservent mieux s'ils sont blanchis avant congélation. Ce processus permet d'éliminer la majeure partie des micro-organismes et des enzymes responsables de la dégradation du produit.

Veillez à ce que l'emballage contienne le moins d'air possible et soit fermé hermétiquement. Vous éviterez ainsi que le contact avec l'air froid déshydrate le produit. Bien souvent, les légumes congelés se présentent sous forme de bloc. Pour avoir des asperges ou des bouquets de chou-fleur bien séparés les uns des autres, faites-les congeler quelques heures sur une assiette avant de les mettre dans un sachet, fermez-le et remettez-les au congélateur.

Congelez vos légumes en portions, en calculant la quantité nécessaire pour un nombre donné de personnes ou pour un repas. Outre le contenu et la date de congélation, notez sur l'étiquette le poids du produit ou le nombre de portions.

La plupart des légumes ne doivent pas être décongelés avant préparation. Il suffit de les réchauffer à feu doux avec un peu d'eau ou d'huile.

Artichauts

- Préparation : éliminez les feuilles plus dures, coupez les pointes et une partie du capitule, coupez les artichauts en deux, ôtez le foin, lavez-les.
- Blanchiment : ajoutez du jus de citron à l'eau et blanchissez pendant 7 minutes.
- Conditionnement : essuyez les capitules et disposez-les sur une assiette. Faites-les refroidir au congélateur avant de les mettre en sachet.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez les artichauts dans de l'eau bouillante.

Asperges

- Préparation : lavez et pelez les asperges avec soin. Éliminez le pied dur et fibreux.
- Blanchiment : liez les asperges en bottes avec un fil dont les extrémités devront être assez longues. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes, en tenant les deux extrémités du fil.
- Conditionnement : laissez refroidir les asperges, étendez-les sur une assiette en les séparant et mettez-les au congélateur. Après quelques heures, rassemblez-les en bottes et conservez-les dans un sachet bien fermé.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez les asperges congelées dans de l'eau bouillante.



Aubergines

- Préparation : choisissez une variété contenant peu de graines et à chair ferme. Nettoyez et découpez les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Blanchiment : 2 minutes dans de l'eau bouillante additionnée de citron.
- Conditionnement : refroidissez les aubergines, essuyez-les bien et emballez-les dans des sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

Basilic

- Préparation : séparez les feuilles, éliminez les queues et lavez-les avec soin.
- Blanchiment : 5 secondes. Il n'est pas indispensable, mais permet de conserver la couleur des feuilles car l'oxydation les noircit.
- Conditionnement : séchez les feuilles, disposez-les sur une assiette et congelez. Après une heure, placez les feuilles dans une boîte pour congélation.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : utilisez les feuilles de basilic sans les décongeler.

Brocolis

- Préparation : lavez les brocolis avec soin, séparez les bouquets en conservant une partie de la tige.
- Blanchiment : 2 minutes.
- Conditionnement : essuyez les bouquets et étendez-les sur une assiette. Faites-les refroidir au congélateur avant de les mettre dans des sachets pour congélation.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez les bouquets dans de l'eau bouillante.

Brunoise

- Préparation : nettoyez les poireaux, les oignons, le céleri et les carottes découpés en petits morceaux.
- Blanchiment : blanchissez chaque légume séparément.
- Conditionnement : mélangez les légumes, divisez-les en portions et mettez-les en sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

Carottes

- Préparation : nettoyez les carottes et coupez-les en rondelles ou en dés d'environ 1 cm.
- Blanchiment : 2 à 5 minutes selon la taille.
- Conditionnement : après refroidissement, conservez les carottes dans un réci-



pient ou un sachet.

- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez les carottes sans décongélation préalable.

Céleri

- Préparation : nettoyez les céleris et débitez-les en petits tronçons.
- Blanchiment : 2 minutes.
- Conditionnement : égouttez, faites des portions et congelez-les dans des sachets ou des récipients.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

Choux de Bruxelles

- Préparation : n'utilisez que les choux bien fermés. Éliminez les feuilles abîmées et lavez les choux.
- Blanchiment : 3 à 5 minutes.
- Conditionnement : égouttez soigneusement, refermez bien les récipients ou les sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez les choux sans décongélation préalable.

Choux de Milan

- Préparation : éliminez les feuilles extérieures, coupez le chou en quatre, ôtez les nervures et découpez en fines lamelles.
- Blanchiment : 2 minutes.
- Conditionnement : laissez bien égoutter les choux et mettez-les dans un récipient ou un sachet.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez le chou sans décongélation préalable.
- Le chou de Milan est un légume très bon marché qui peut se conserver longtemps.

Grâce à la congélation, vous disposez donc d'un plat prêt à consommer : nettoyez le chou, préparez-le selon votre recette préférée et congelez ! Notez que la durée de conservation des plats préparés est réduite de moitié.

Choux-fleurs

- Préparation : lavez le chou-fleur avec soin et séparez-le en petits bouquets, en conservant une tige de 2-3 cm.
- Blanchiment : ajoutez du jus de citron à l'eau et blanchissez pendant 2 ou 3 minutes.
- Conditionnement : égouttez les bouquets et mettez-les dans un sachet en plastique.



- **Durée de conservation :** 10 à 12 mois.
- **Consommation :** réchauffez les bouquets dans de l'eau bouillante.

Courgettes

- **Préparation :** coupez les extrémités et découpez en rondelles.
- **Blanchiment :** 1 minute.
- **Conditionnement :** égouttez et congelez les rondelles disposées sur une assiette, puis mettez en sachets.
- **Durée de conservation :** 10 à 12 mois.
- **Consommation :** réchauffez sans décongélation préalable.

Épinards

- **Préparation :** lavez avec soin, éliminez la queue.
- **Blanchiment :** 2 minutes.
- **Conditionnement :** égouttez, essorez dans un essuie, rassemblez en petits paquets d'environ 2 cm et congelez dans des sachets en plastique ou dans des récipients rigides.
- **Durée de conservation :** 10 à 12 mois.
- **Consommation :** réchauffez sans décongélation préalable.

Haricots à écosser

- **Préparation :** écossez les haricots et lavez-les.
- **Blanchiment :** 2 minutes.
- **Conditionnement :** sachet ou récipient.
- **Durée de conservation :** 10 à 12 mois.
- **Consommation :** réchauffez sans décongélation préalable.

BON À SAVOIR

Les haricots peuvent être congelés sans blanchiment préalable. Dans ce cas, vous ne pourrez les conserver que 6 mois.

Haricots verts

- **Préparation :** éliminez le pédoncule et divisez les haricots en groupes de même taille en vue du blanchiment et de la congélation.
- **Blanchiment :** 2 minutes.
- **Conditionnement :** disposez les haricots sur une assiette et mettez-les au congélateur pendant quelques heures, puis dans des sachets. Ainsi, ils ne colleront pas ensemble.
- **Durée de conservation :** 10 à 12 mois.
- **Consommation :** réchauffez les haricots sans décongélation préalable.



Herbes aromatiques

- Préparation : lavez et éliminez les feuilles abîmées.
- Blanchiment : blanchissez 200 g à la fois pendant 2 minutes.
- Conditionnement : plongez les aromates dans l'eau froide, égouttez-les et essorez-les dans un essuie. Pressez-les et formez des petits paquets d'environ 2 cm, mettez-les en sachet en éliminant le plus d'air possible.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez les herbes aromatiques congelées dans de l'eau bouillante.

Persil

- Préparation : nettoyez le persil et constituez des bouquets ou hachez-le finement si vous préférez.
- Blanchiment : il n'est pas indispensable, mais il permet de conserver la couleur des feuilles car l'oxydation les noircit.
- Conditionnement : congelez les bouquets ou ajoutez un peu de sel au persil haché et préparez des portions dans votre bac à glaçons. Congelez quelques heures, puis rassemblez les cubes dans un sachet.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : utilisez sans décongeler.

Petits pois

- Préparation : écossez les petits pois et rincez-les soigneusement.
- Blanchiment : 2 minutes.
- Conditionnement : essuyez-les, disposez-les sur une assiette et congelez pendant quelques heures. Mettez en sachets et congelez.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

Poireaux

- Préparation : nettoyez les poireaux et découpez-les en rondelles d'environ un demi-centimètre.
 - Blanchiment : inutile.
 - Conditionnement : faites congeler les rondelles disposées sur une assiette, puis mettez en sachets et congelez.
 - Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

Poivrons

- Préparation : nettoyez les poivrons, coupez-les en deux, éliminez les graines et les filaments blancs, découpez-les en lanières.
- Blanchiment : inutile.



- Conditionnement : récipients ou sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

Tomates

- Préparation : les tomates doivent être mûres et bien fermes. Nettoyez-les et coupez-les en morceaux.
- Blanchiment : inutile.
- Conditionnement : disposez les morceaux sur une assiette et mettez-les quelques heures au congélateur, puis en sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Consommation : réchauffez sans décongélation préalable.

COMMENT CONGELER LES FRUITS ?

La congélation peut donner de bons résultats si vous utilisez des fruits intacts et parfaitement mûrs et si la procédure de congélation est rapide. Les fruits contiennent beaucoup d'eau. Si la température diminue lentement, ils perdent une grande partie de leur jus pendant la phase de décongélation. Les fruits congelés se conservent environ un an. Vous pourrez les consommer crus ou cuits ou les utiliser pour préparer des tartes et des sorbets. La plupart des fruits peuvent être congelés crus. Seules les pommes doivent être blanchies au préalable. On distingue trois méthodes de congélation pour les fruits : au naturel, au sucre ou au sirop.

Les fruits à noyau, comme les abricots, les prunes et les cerises, peuvent être congelés au naturel. Ils peuvent être utilisés pour préparer des compotes, des confitures ou des tartes.

Pour conserver sans les endommager les fruits plus délicats, comme les fraises ou les framboises, vous pouvez les disposer sur une assiette et les congeler quelques heures : les baies auront durci quand vous les mettrez dans les sachets et les fruits seront congelés individuellement.

Les fruits congelés après avoir été sucrés peuvent parfaitement être consommés crus : leur saveur, leur couleur et leur teneur en vitamine C sont inaltérées.

Pour les fruits acides, prévoyez environ 200 g de sucre par kilo de fruits.

Pour les fruits sucrés, 100 g de sucre suffisent par kilo de fruits.

Dans un récipient, faites alterner couches de fruits et couches de sucre. Mélangez légèrement pour une distribution uniforme. Cette méthode est idéale pour conserver des cerises dénoyautées.

Les fruits peuvent également être conservés dans un sirop à base de sucre. Cette préparation convient parfaitement aux abricots, aux prunes, aux pêches et aux

fruits délicats qui ont tendance à brunir. Le sirop est absorbé par les fruits et les protège de l'air, de l'oxydation et de la décoloration. Les fruits ainsi préparés peuvent être consommés crus ou en macédoine, ou être cuits en compote.

Pour préparer le sirop, diluez 400 g de sucre dans un litre d'eau. Portez à ébullition en mélangeant, puis laissez refroidir. Si vous préférez un sirop plus concentré, prévoyez 650 g de sucre. Vous pouvez ajouter le jus d'un citron pour préserver la couleur des fruits. Le sirop doit être versé sur les fruits avant la congélation : remplissez le récipient jusqu'à 2 cm du bord, car le volume augmente avec le froid. Si vous consommez les fruits en macédoine ou en garniture d'une tarte, faites-les décongeler 5 à 8 heures au préalable, selon la taille des fruits.

Pour préparer des compotes ou des confitures, réchauffez-les sans les décongeler au préalable.

Cerises

- Préparation : ôtez les queues, lavez les cerises avec soin, faites-les égoutter et dénoyautez-les éventuellement.
- Conditionnement : à congeler telles quelles, ou dans du sucre ou du sirop.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.

Fraises

- Préparation : lavez et égouttez les fraises, ôtez la queue.
- Conditionnement : congelez les fraises disposées sur une assiette pendant quelques heures, puis mettez-les dans des récipients ou dans des sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.

Fruits des bois

- Préparation : nettoyez les fruits, éliminez éventuellement les queues.
- Conditionnement : disposez les framboises, les myrtilles et les mûres sur une assiette, congelez quelques heures avant de mettre en sachets.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.
- Conseil : vous pouvez utiliser les fruits pour préparer une mousse ou un sorbet. Vous aurez ainsi plus de place dans votre congélateur.

Poires

- Préparation : choisissez des fruits bien fermes et pas trop mûrs. Pelez-les, enlevez les cœurs et coupez-les en quatre. Arrosez de jus de citron pour éviter l'oxydation. Vous pouvez blanchir les poires une minute si vous voulez les utiliser en macédoine ou en garniture de tartes.
- Conditionnement : vous pouvez congeler les quartiers de poire au naturel après les avoir disposés quelques heures sur une assiette avant de les mettre en sachet, ou les recouvrir de sucre ou de sirop.
- Durée de conservation : 10 à 12 mois.