

GUIDE DE LA CONGÉLATION DE LÉGUMES FRAIS

La congélation est un moyen facile et rapide de conserver les qualités nutritives des légumes ayant atteint leur pleine maturité. Les liens suivants donnent accès à de l'information sur différentes techniques pour congeler et décongeler les légumes, ainsi qu'un tableau indiquant les techniques de préparation et de congélation pour différents légumes frais.

Toutefois, il n'est pas recommandé de congeler les artichauts, les endives, les aubergines, la laitue, les pommes de terre (autres qu'en purée), les radis, les germes et les patates douces.

Pour commencer

Choisissez des légumes de première qualité, qui sont frais, jeunes, tendres et mûris à point. Lavez-les soigneusement avant de commencer. Congelez-les le plus rapidement possible.

Blanchissement

Dans une grande marmite munie d'un couvercle, faites bouillir à gros bouillons 4 L d'eau pour 500 g de légumes, 8 L pour les légumes feuilles. Déposez les légumes, lavés et parés, dans un panier métallique et plongez-les dans l'eau. Couvrez la marmite et commencez immédiatement à compter la durée de blanchiment. Maintenez à feu élevé pour que l'ébullition reprenne rapidement. La plupart des légumes doivent être blanchis avant d'être congelés afin d'inactiver les enzymes naturels qu'ils contiennent et éviter les changements indésirables de saveur, de couleur et de texture que ceux-ci peuvent occasionner. Respectez exactement les durées de blanchiment. Si le blanchiment est insuffisant, les enzymes ne sont pas tous inactivés; s'il est trop long, les légumes, trop cuits, perdent de leur saveur et de leurs éléments nutritifs.

Refroidissement et Congélation

Après le blanchiment, retirez les légumes de l'eau bouillante et refroidissez-les immédiatement en les plongeant dans l'eau glacée pour arrêter leur cuisson. Égouttez bien les légumes (l'essoreuse à légumes convient très bien). Placez-les dans des emballages conçus pour la congélation, en prenant soin de retirer l'air. Mettez-les au congélateur. Pour de meilleurs résultats, ne faites pas des emballages de plus de 1,5 kg.

La plupart des légumes se conservent pendant 1 an.

* De nombreux légumes peuvent être congelés sur une plaque avant de les emballer, ainsi ils restent bien séparés les uns des autres.

Décongélation

Pour la plupart des légumes, il n'est pas nécessaire de les décongeler avant de les faire cuire, sauf certains, tels les épis de maïs. Laissez les légumes décongeler dans leur emballage scellé, à la température ambiante. Lorsqu'ils ont été préalablement blanchis, les légumes congelés nécessitent une cuisson moins longue que les légumes frais.

Jetez un coup d'œil sur la table ci-dessous : **Charte de la congélation de légumes** pour plus d'informations sur la façon de congeler vos légumes préférés et poursuivez votre lecture pour obtenir des conseils utiles pour la cuisson des légumes blanchis et congelés.

Cuisson des légumes blanchis et congelés :

Cuire dans l'eau

Utiliser un petit volume d'eau pour faire cuire les légumes congelés afin qu'ils conservent leur couleur, leur goût et leurs éléments nutritifs. Utiliser entre 50 mL et 125 mL d'eau (¼ de tasse et ½ tasse) et 2 mL (½ cuillère à thé) de sel (facultatif) pour 500 mL (2 tasses) de légumes. Éviter d'utiliser du sel pour cuire le maïs, car il provoque le durcissement des grains.

Ajouter les légumes dans l'eau qui bout, couvrir le contenant de cuisson et ramener à ébullition. Le temps de cuisson commence lorsque l'eau se remet à bouillir. Réduire alors le feu et laisser bouillir doucement jusqu'à ce que les légumes soient tout juste tendres. Bien égoutter les légumes avant de les servir.

Réchauffer

Mettre les légumes congelés dans une casserole épaisse ou un bain-marie ou au micro-ondes entre 4 et 6 minutes par 500 g (1 lb) de légumes à feuilles ou ceux contenant une quantité importante d'eau, tels les champignons; entre 8 et 10 minutes pour 500 g (1 lb) de légumes à chair dense.

Cuire à la poêle

Déposer les légumes congelés dans une poêle contenant du beurre ou de la margarine préalablement fondu. Utiliser 25 mL (½ tasse) de beurre ou de margarine pour 250 mL (1 tasse) de légumes. Assaisonner, couvrir, puis laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tous justes tendres. Remuer à l'occasion.

Cuire au four

Faire cuire au four les légumes, tels les panais, les poivrons, les carottes et les courges, avec un rôti ou en casserole. Disposer les légumes congelés dans un plat de cuisson légèrement beurré ou huilé et assaisonner. Couvrir et faire cuire au four à 160 ° C (325 ° F) jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuer à l'occasion.

Jetez un coup d'œil sur la table ci-dessous : **Charte de la congélation de légumes** pour des informations plus détaillées.

Charte de la congélation de légumes

Légume	Préparation	Durée de blanchiment	Méthode de cuisson et temps pour légumes blanchis et congelés
Ail	Enlever la peau extérieure.	Ne pas blanchir. Congeler sur une lèchefrite avant d'emballer. Se garde 2 mois.	Décongeler 20 minutes. Hacher. Ajouter aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
Asperges	Enlever les parties ligneuses et les écailles contenant du sable. Couper en morceaux de même longueur.	Petites - 2 minutes. Moyennes - 3 minutes. Grosses - 4 minutes.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Betteraves	Conserver la racine, enlever les fanes en laissant 2.5 cm (1 pouce) de tige. Cuire à l'eau bouillante jusqu'à tendreté. Refroidir. Peler, trancher ou couper en dés.	Ne pas blanchir.	Décongeler les betteraves tranchées 30 minutes afin de les séparer. Réchauffer 9 à 10 minutes. OU Cuire au four 90 min. à 160° C (325° F).
Brocoli*	Enlever les tiges ligneuses et parer. Couper en morceaux d'au plus 3 cm (1½ pouce) de diamètre.	Moyen - 3 minutes. Gros - 4 minutes.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Carottes	Enlever les queues et gratter ou peler. Laisser les petites carottes entières. Couper les plus grosses en tranches de 1 cm (½ pouce), en dés ou en bâtonnets.	Coupées - 3 minutes. Entières - 5 minutes.	Entières: bouillir 6 à 8 minutes. Coupées: 5 à 7 minutes OU Cuire au four 75 minutes à 160°C (325°F), les séparant après 30 minutes.
Céleri	Couper les extrémités et couper en tranches de 2.5 cm (½ pouce).	3 minutes.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Champignons	Trancher. En sauter 500 mL (2 tasses) dans 30 mL (2 c. à table) de beurre pendant 4 min.	Ne pas blanchir.	Réchauffer 15 minutes.
Choux	Enlever les feuilles extérieures et le coeur. Couper en pointes ou râper grossièrement.	Pointes - 2 minutes. Râpé - 1 minute.	Pointes: décongeler 20 à 30 minutes; bouillir 9 à 10 minutes. Râpé: décongeler 2 heures; bouillir 4 à 5 minutes.
Choux de Bruxelles*	Enlever les tiges et les feuilles extérieures.	Petits - 3 minutes. Moyens - 4 minutes. Gros - 5 minutes.	Bouillir 4 à 6 minutes.

Choux-fleurs*	Défaire les pommes en bouquets d'environ 3 cm (1½ pouce) de diamètre.	3 minutes.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Citrouilles	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 la pulpe de l'écorce. Réduire en purée.	Ne pas blanchir.	Réchauffer 30 minutes.
Courges à la moelle, Courgettes	Couper en tranches de 1 cm (½ pouce).	2 minutes.	Décongeler 5 minutes pour séparer. Bouillir 6 à 8 minutes.
Courgerons, de Hubbard, Musquées	Couper en deux et enlever les graines et fibres. Cuire jusqu'à tendreté. Refroidir et retirer la chair de la pelure. Mettre en purée. OU peler et couper en cubes. OU peler et couper en cubes, cuire et mettre en purée.	Ne pas blanchir. OU 2 minutes pour les cubes. OU ne pas blanchir	Coupés: bouillir 7 à 8 minutes OU cuire au four 60 à 75 minutes à 160° C (325° F). Purée: réchauffer 30 minutes.
Courges, Spaghetti	Couper en deux, retirer les graines, cuire jusqu'à tendreté. Laisser refroidir. Retirer la chair de la coquille en longueur à l'aide d'une fourchette afin de séparer filaments. Garder en filaments ou mettre en purée.	Ne pas blanchir. Se conserve 9 mois.	Purée ou filaments: réchauffer 30 minutes.
Crosses de fougère	Laisser entières.	2 minutes. Congeler sur une lèchefrite avant d'empaqueter.	Bouillir 6 minutes.
Épinards, bettes à carde, collards, borécoles, germes de moutarde	Choisi feuilles jeunes et tendres. Bien laver. Enlever parties dures et abîmées. Couper les bettes en morceaux 2.5cm. Séparer les feuilles des tiges en morceaux 10 cm.	2 minutes pour épinards, bettes à carde, borécoles, germes de moutarde 3 minutes pour les collards. Se conserve 6 mois.	Bouillir 1 à 2 minutes.

Fines herbes	Hacher.	Ne pas blanchir. Congeler sur une lèchefrite avant l'emballage.	Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
Haricots verts ou jaunes	Enlever les extrémités. Laisser entiers ou couper en morceaux de 2.5 cm ou en lanières (coupe française).	Coupés - 3 minutes. Entiers - 4 minutes.	Coupés: bouillir 4 à 6 minutes. Entiers: bouillir 5 à 7 minutes.
Maïs, en grains	Éplucher et enlever la barbe.	4 minutes. - Égrener au moyen d'un couteau. Congeler sur une lèchefrite avant d'emballer.	Bouillir 4 à 5 minutes.
Maïs, en épis	Éplucher et enlever la barbe. Couper en morceaux d'une même longueur.	Petits - 7 minutes. Moyens - 9 minutes. Gros - 11 minutes.	Décongeler 2 heures. Bouillir 3 à 5 minutes.
Oignons	Enlever la pelure, les racines et les tiges. Hacher.	Ne pas blanchir. Congeler sur une lèchefrite avant d'emballer.	Ajouter congelés aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
Panais	Enlever les tiges et les racines. Peler. Couper en bâtonnets de 2.5 cm (1 pouce) ou en tranches de 1 cm (½ pouce).	Bâtonnets - 1 minute. Tranches - 1 minute.	Bouillir 7 à 8 minutes OU cuire au four 45 - 55 minutes à 160° C (325° F).
Pois, petits	Écosser.	2 minutes.. Se conserve 5 mois.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Pois, cosses comestibles	Enlever la queue et la fleur, laisser entiers.	2 minutes. Se conserve 5 mois.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Poivrons, verts ou rouges	Enlever la queue et les graines. Laisser entiers, couper en deux ou hacher.	Ne pas blanchir.	Ajouter congelés aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson. OU décongeler 1 heures, farcir et cuire au four.
Pommes de terre, en purée seulement	Placer des portions sur une lèchefrite et congeler jusqu'à ce qu'elles soient fermes (1 h). Placer dans des contenants.	Ne pas blanchir.	Décongeler 30 minutes. Réchauffer 15 à 20 minutes.
Rutabagas, navets	Peler, couper en dés et bouillir jusqu'à tendreté. Réduire en purée OU peler et couper en dés.	Purée : ne pas blanchir. Coupés : 2 minutes.	Réchauffer pour 30 minutes.

<p>Tomates</p>	<p>Plonger 30 sec dans l'eau bouillante, refroidir à l'eau froide et faire glisser la peau. Couper en quartiers. Ajouter 5 mL (1 c. à thé) de sel, une pincée de poivre et 5 mL (1 c. à thé) de sucre pour 1 kg de tomates, et cuire à feu doux jusqu' à tendreté (5 ou 6 min).</p>	<p>Ne pas blanchir.</p>	<p>Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.</p>
<p>Verdures de betteraves</p>	<p>Choisir des feuilles jeunes et tendres. Enlever les parties dures et les feuilles abîmées.</p>	<p>2 minutes. Se conserve 6 mois.</p>	<p>Bouillir 1 à 2 minutes.</p>

**Afin d'éliminer les insectes qui peuvent être présentes dans le brocoli, choux de Brussel et choux-fleurs, avant de blanchir plonger les légumes préparés dans 1 L (4 tasses) d'eau et 25 mL (1 1/2 c. à table) de sel pour 15 minutes. Rincer soigneusement. Blanchir tel qu'indiquer.*