

## La congélation

### Comment congeler les légumes?

Congeler les légumes aussi frais que possible, ainsi ils conservent l'essentiel de leurs éléments nutritifs. Laver et éponger les légumes sinon l'eau formerait des cristaux indésirables lors de la congélation. Couper les légumes en morceaux adéquats.

### Quels légumes blanchir?

Chou-fleur, haricots, brocolis, petits pois, fenouil, pois mange-tout, chou-pomme, côtes de blette, panais, romanesco, chou de Bruxelles, salsifis et épinards

(voir photo du bas) doivent être blanchis avant la congélation. Blanchir les légumes par portions env. 1 à 3 min dans l'eau bouillante. Sortir les légumes avec une écumoire, refroidir sans attendre dans de l'eau glacée. Bien égoutter les légumes, répartir sur un linge, éponger.

### Emballage

La qualité des denrées surgelées dépend fortement de l'emballage. Des boîtes de congélation rectangulaires, empilables, munies de couvercles étanches, et des sachets de congélation

préservent les substances aromatiques des aliments, empêchent la transmission d'odeurs et protègent de la dessiccation. Etiqueter les boîtes ou sachets en indiquant le contenu, le poids et la date. Si possible, emballer les légumes sous vide, congeler.

### Décongeler ou non?

Utiliser les légumes congelés ou légèrement décongelés (p. ex. pour quiches, pour étuver), ainsi la forme est mieux conservée. Le temps de cuisson des légumes blanchis se réduit d'env.  $\frac{1}{3}$ .

