

Blanchir

En général, on blanchit les légumes avant de les congeler ou pour faciliter leur préparation ultérieure. Ainsi, les feuilles deviennent souples et sont plus faciles à farcir, les tomates se pèlent plus facilement. Ne pas saler l'eau et blanchir les légumes par portions, rafraîchir un instant dans l'eau glacée.

Blanchir les haricots pour congeler

Préparation et cuisson: env. 10 min

2 litres d'eau

porter à ébullition à couvert dans une grande casserole

600 g de haricots

ajouter par portions, blanchir env. 3 min (photo 1), sortir avec une écumoire, rafraîchir sans attendre dans l'eau glacée (photo 2). Sortir, bien égoutter

Congeler les légumes: étaler sur un linge, bien éponger les légumes, cela évite la formation de cristaux de glace. Inscrire sur le sachet de congélation le contenu, le poids et la date, emballer si possible hermétiquement, congeler.

Conservation: env. 8 mois.

Terminer la préparation: étuver selon la recette.

Par personne: lipides 0 g, protéines 3 g, hydrates de carbone 5 g, 154 kJ (37 kcal)

Blanchir pour la congélation convient aussi pour: asperges, brocolis, chou-fleur, chou pomme, choux de Bruxelles, épinards, fenouil, panais, petits pois, pois mange-tout, romanesco, salsifis.

Remarque: voir «La congélation» p. 2.

Variante: Blanchir les feuilles pour farcir

Blanchir les feuilles de légumes par portions comme ci-dessus, selon l'épaisseur des feuilles 1 à 3 min. Sortir avec une écumoire, étaler sur un linge, éponger. Raboter les côtes épaisses, farcir. Ne pas congeler les feuilles blanchies.

Les légumes suivants peuvent être blanchis avant d'être farcis: bette, chou rouge, chou blanc, chou frisé.



Toujours blanchir les légumes par portions, pour éviter que l'eau ne refroidisse trop. Avant d'ajouter la portion suivante, porter de nouveau l'eau à ébullition.

Par portion: env. 200 g de légumes ou 3 à 5 feuilles.

Les légumes gardent leur forme et leur couleur si on les plonge directement dans l'eau glacée après les avoir blanchis. Préparer une grande terrine d'eau avec des glaçons avant de blanchir. Une fois refroidis, sortir les légumes de l'eau sans tarder.

Peler les tomates

Couper la tige, entailler le dessus en croix, blanchir env. 30 sec dans l'eau bouillante, sortir, plonger directement dans l'eau froide, retirer la peau.

Suggestion: convient aussi pour les pêches.