



Congélation des fruits



Abricots

Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.

Avocats

Couper en deux, retirer le noyau et la pelure. Réduire en purée si désiré.

Bananes

Peler et congeler entières OU réduire en purée avec un peu de jus de citron.

Bleuets

Équeuter.

Canneberges

Équeuter.

Cantaloups

Couper en deux, enlever les graines et les membranes. Couper en tranches, enlever l'écorce et faire des cubes de 2 cm.

Figues

Équeuter. Peler si désiré. Garder entières ou trancher.

Fraises

Équeuter. Laisser entières ou couper en quartiers ou trancher.

Framboises

Entières.

Groseilles

Équeuter et apprêter.

Kiwis

Peler, trancher et asperger de jus de citron OU réduire en purée.

Mangues

Peler et retirer la chair autour du noyau. Trancher OU réduire en purée.

Mûres

Entières.

Nectarines

Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.

Papayes

Peler, couper en deux sur la longueur, retirer les graines. Trancher la chair ou réduire en purée.

Pêches

Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.

Pommes

Peler, enlever le cœur et trancher.

Prunes

Tremper dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, faire refroidir dans l'eau froide et enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.

Raisins

Équeuter.

Rhubarbe

Couper les tiges en morceaux de 3 cm OU réduire en purée.

