Congélation des légumes

Légume	Préparation	Durée de blanchiment*	Cuisson des légumes blanchis et congelés
Ail	Enlever la peau extérieure.	Ne pas blanchir. Congeler sur une lèchefrite avant d'empaqueter. 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 bettraves 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.

* Blanchir : plonger dans l'eau bouillante, puis égoutter et refroidir immédiatement dans l'eau glacée.

Congélation des légumes

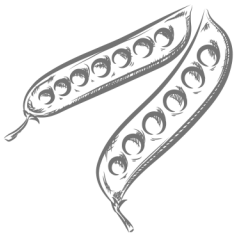
Légume	Préparation	Durée de blanchiment*	Cuisson des légumes blanchis et congelés
Citrouilles	Couper ou briser pour ouvrir et enlever les graines et les membranes. Couper en gros morceaux. Cuire à la vapeur, à l'eau bouillante ou au four jusqu' à tendreté. Refroidir et retirer la pulpe de l'écorce. Réduire 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	Choisir des feuilles jeunes et tendres. Bien laver. Enlever les parties dures et les feuilles abîmées. Couper les bettes en morceaux de 2.5 cm (1 pouce) ou séparer les feuilles des tiges en morceaux de 10 cm (4 pouces).	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'empaquetage.	Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.

* Blanchir : plonger dans l'eau bouillante, puis égoutter et refroidir immédiatement dans l'eau glacée.

Congélation des légumes

Légume	Préparation	Durée de blanchiment*	Cuisson des légumes blanchis et congelés
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'empaqueter.	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'empaqueter.	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 heure, 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.

* Blanchir : plonger dans l'eau bouillante, puis égoutter et refroidir immédiatement dans l'eau glacée.



Congélation des légumes

Légume	Préparation	Durée de blanchiment*	Cuisson des légumes blanchis et congelés
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 30 minutes.
Tomates	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).	Ne pas blanchir.	Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
Verdures de betteraves	Choisir des feuilles jeunes et tendres. Enlever les parties dures et les feuilles abîmées.	2 minutes. Se conserve 6 mois.	Bouillir 1 à 2 minutes.

* Blanchir : plonger dans l'eau bouillante, puis égoutter et refroidir immédiatement dans l'eau glacée.