



ACDFL

## Guide de la congélation de légumes frais à la maison

La congélation est un moyen facile et rapide de conserver les qualités nutritives des légumes ayant atteint leur pleine maturité. Nous vous suggérons de vous procurer des légumes lorsqu'ils sont offerts à un prix abordable et de les congeler pour les déguster plus tard!

*La congélation n'est pas recommandée pour 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, tendres et mûris à point. Vous n'êtes pas certain de connaître les signes qui indiquent qu'un légume est mûr? Consultez la section sur les légumes et les fruits sur [visezlamoitie.ca](http://visezlamoitie.ca) pour en savoir plus.

**LAVEZ TOUS LES LÉGUMES SOIGNEUSEMENT AVANT DE COMMENCER ET CONGELEZ-LES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE UNE FOIS PRÉPARÉS.**

## 1 BLANCHISSEMENT

Le blanchiment des légumes avant la congélation (à l'exception des oignons et des poivrons) permet de préserver la qualité des légumes et de détruire les enzymes qui, pendant la conservation, peuvent altérer la couleur, la texture et la saveur.

Pour blanchir : portez l'eau à vive ébullition dans une grande casserole couverte. Utilisez 4 L (16 tasses) d'eau pour 500 g (1 lb) de légumes; utilisez 8 L (32 tasses) d'eau pour les légumes à feuilles. Placez les légumes propres et parés dans une passoire, puis abaissez-la doucement dans l'eau bouillante ou ajoutez les légumes un à la fois dans l'eau chaude. Mélangez. Couvrez et commencez immédiatement à calculer le temps de blanchiment. Laissez à feu vif pour que l'eau se remette rapidement à bouillir. Faites blanchir selon les recommandations pour chaque légume dans le tableau ci-dessous. Évitez de trop blanchir ou de ne pas blanchir suffisamment.

## 2 REFROIDISSEMENT

Après le blanchiment, retirez les légumes de l'eau bouillante et plongez-les immédiatement dans l'eau glacée pour arrêter leur cuisson. Égouttez bien les légumes (l'essoreuse à laitue convient très bien).

## 3 CONGÉLATION

Placez les légumes froids dans des contenants ou des sacs allant au congélateur, retirez l'excédent d'air, puis placez-les au congélateur. Pour de meilleurs résultats, ne faites pas des emballages de plus de 1,5 kg (3 lb). De nombreux légumes peuvent être congelés individuellement en morceaux. Étendez-les dans un plat peu profond, congelez-les jusqu'à ce qu'ils soient fermes (1 heure), puis emballez-les dans des contenants allant au congélateur. Une fois congelés, les légumes se conservent bien jusqu'à 1 an.

## 4 DÉCONGÉLATION

La plupart des légumes n'ont pas à être décongelés avant d'être cuits. Cependant, les épis de maïs doivent être légèrement décongelés avant la cuisson. S'il est nécessaire de les décongeler, laissez les légumes dans leurs emballages scellés à la température ambiante. Puisque les légumes congelés ont été blanchis, le temps de cuisson sera plus court que pour les légumes frais.



# Cuisson des légumes blanchis et congelés

Lorsqu'ils sont prêts à manger, les légumes congelés sont faciles à faire cuire. Comme ils ont été blanchis avant d'être congelés, ils prennent beaucoup moins de temps à cuire!

## 1 CUIRE DANS L'EAU

Utilisez un petit volume d'eau pour faire cuire les légumes congelés afin qu'ils conservent leur couleur, leur goût et leurs éléments nutritifs. Utilisez 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. (Faites cuire les épis de maïs avec suffisamment d'eau pour les recouvrir. Évitez d'ajouter du sel pour cuire le maïs, puisqu'il fait durcir les grains.)

Ajoutez les légumes, couvrez-les et portez à nouveau à ébullition. Dès que l'eau recommence à bouillir, commencez à calculer le temps de cuisson, réduisez le feu et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les légumes soient tout juste tendres (consultez le temps recommandé dans le tableau ci-dessous). Égouttez bien les légumes avant de les servir.

## 2 CUIRE À LA POÊLE

Déposez les légumes congelés dans une poêle contenant du beurre ou de la margarine préalablement fondu à feu moyen. Assaisonnez, couvrez, puis laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tous justes tendres. Remuer à l'occasion.

## 3 CUIRE AU FOUR

Faites cuire au four les légumes congelés, tels les carottes, les panais, les poivrons et les courges, avec un rôti ou en casserole. Disposez les légumes congelés dans un plat de cuisson légèrement graissé et assaisonnez. Couvrez et faites cuire au four à 160 °C (325 °F) jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez à l'occasion.

## GUIDE DE LA CONGÉLATION | légumes frais à la maison

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'empaqueter. <i>Se garde 2 mois.</i>	Décongeler 20 minutes. Hacher. Ajouter aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
Asperges*	Laver abondamment. Retirer les extrémités fibreuses et les écailles sableuses. Trier uniformément selon la longueur. Laisser entières ou couper en morceaux de 5 cm (2 po).	Petites - 2 minutes. Moyennes - 3 minutes. Grosses - 4 minutes.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Betteraves	Enlever les fanes en laissant 2,5 cm (1 po) de tige. Cuire jusqu' à tendreté. Refroidir. Peler, trancher et emballer.	Ne pas blanchir.	Décongeler les betteraves tranchées 30 minutes afin de les séparer. Réchauffer 9 à 10 min. OU cuire au four 90 minutes à 160 °C (325 °F).
Brocoli*	Enlever les tiges ligneuses couper en morceaux de 3 cm (1½ po).	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 po), en dés ou en bâtonnets.	En tranches, en dés ou en bâtonnets - 3 minutes. Entières - 5 minutes.	Bouillir les petites carottes entières 6 à 8 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 (1 pouce).	3 minutes.	Ajouter congelé aux sauces, soupes et ragoûts ou faire sauter pendant la cuisson.
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 cœur. 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*	Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po)	3 minutes.	Bouillir 3 à 5 minutes.
Citrouilles <i>en purée</i>	Réduire en purée.	Ne pas blanchir.	Réchauffer 30 minutes.
Courges à la moelle, Courgettes	Parer. Couper en tranches de 1 cm (¼pouce).	2 minutes.	Décongeler 5 minutes pour séparer. Bouillir 6 à 8 minutes.
Courges <i>poivrées, musquées, Hubbard</i>	Couper en deux et enlever les graines et fibres. Couper en morceaux. Cuire jusqu'à tendreté. Refroidir et retirer la chair de la pelure. Mettre en purée OU peler et couper en cubes.	Cubes - 2 minutes	Coupés: bouillir 7 à 8 minutes OU cuire au four 60 à 75 minutes à 160 °C (325 °F). Purée: réchauffer 30 minutes.
Courges <i>spaghetti</i>	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.	Ne pas blanchir. <i>Se conserve 9 mois.</i>	Filaments: réchauffer 30 minutes.
Crosses de fougère	Laisser entières.	2 minutes. Congeler sur une lèchefrite avant d'empaqueter.	Bouillir 6 minutes.

\*Afin d'éliminer les insectes qui peuvent être présents 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 c. à table) de sel pour 15 minutes. Rincer soigneusement. Blanchir comme indiqué.

## GUIDE DE LA CONGÉLATION | Légumes frais à la maison

LÉGUME	PRÉPARATION	DURÉE DE BLANCHIMENT	MÉTHODE DE CUISSON ET TEMPS POUR LÉGUMES BLANCHIS ET CONGELÉS
<b>Légumes à feuilles</b> <small>dont les feuilles de betterave, les bettes à carde, le chou vert, le chou frisé, les germes de moutarde, les épinards et les feuilles de navet</small>	Retirer les tiges dures et les feuilles imparfaites. Pour les bettes, couper en morceaux de 2,5 cm (1 pouce) ou séparer les feuilles des tiges et couper en morceaux de 10 cm (4 pouces).	Feuilles - 2 minutes Chou et tiges - 3 minutes <i>Se conservent 6 mois.</i>	Bouillir 1 à 2 minutes.
<b>Fines herbes</b>	Hacher ou trancher.	Ne pas blanchir. Congeler sur une lèchefrite avant l'emballage.	Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
<b>Haricots verts ou jaunes</b>	Enlever les extrémités. Laisser entiers ou couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).	Coupés - 3 minutes. Entiers - 4 minutes.	Coupés: bouillir 4 à 6 minutes. Entiers: bouillir 5 à 7 minutes.
<b>Maïs en grains</b>	Éplucher et enlever la barbe.	3 minutes. - Couper les grains de l'épi. Congeler sur une lèchefrite avant d'emballer.	Bouillir 4 à 5 minutes.
<b>Maïs en épis</b>	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.
<b>Oignons</b>	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.
<b>Panais</b>	Enlever les tiges et les racines. Peler. Couper en bâtonnets de 2,5 cm (1 po) ou en tranches de 1 cm (1/2 po).	1 minute.	Bouillir 7 à 8 minutes OU cuire au four 45 à 55 minutes à 160°C (325°F).
<b>Petits pois</b>	Écosser.	2 minutes. <i>Se conserve 5 mois.</i>	Bouillir 3 à 5 minutes.
<b>Pois cosses comestibles</b>	Retirer les extrémités et les fils.	2 minutes. <i>Se conserve 5 mois.</i>	Bouillir 3 à 5 minutes.
<b>Poivrons verts ou rouges</b>	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.
<b>Pommes de terre en purée seulement</b>	Placer les pommes de terre en purée préparées en portions sur une plaque de cuisson. Congeler pendant 1 heure, puis placer dans des contenants.	Ne pas blanchir.	Décongeler 30 minutes. Réchauffer 15 à 20 minutes.
<b>Rutabagas, navets</b>	Peler, couper en dés et bouillir jusqu' à tendreté. Réduire en purée.	En dés : 2 minutes.	Réchauffer ceux en purée pour 30 minutes. Bouillir ceux en dés 6 à 8 minutes.
<b>Tomates</b>	Blanchir pendant 30 secondes. Laisser refroidir. Retirer la peau. Couper en deux sur la largeur OU couper en quartiers. Ajouter 5 mL (1 c. à thé) de sucre, une pincée de poivre pour 1 kg (2 lb) de tomates, et cuire à feu doux jusqu' à tendreté (5 ou 6 min).	Ne pas blanchir une autre fois.	Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson.
<b>Verdures de betteraves</b>	Enlever les parties dures et les feuilles abîmées.	2 minutes. <i>Se conserve 6 mois.</i>	Bouillir 1 à 2 minutes.



 **ACDFL**

## Guide de la congélation **de fruits frais** à la maison

La congélation est un moyen facile et rapide de conserver les qualités nutritives des fruits ayant atteint leur pleine maturité.

Nous vous suggérons de vous procurer des fruits lorsqu'ils sont offerts à un prix abordable et de les congeler pour les déguster plus tard!





# Pour commencer

Choisissez des fruits frais de grande qualité qui sont parfaitement mûrs. Vous n'êtes pas certain de connaître les signes qui indiquent qu'un fruit est mûr? Consultez la section sur les légumes et les fruits sur [visezlamoitie.ca](http://visezlamoitie.ca) pour en savoir plus. Lavez les fruits sous l'eau du robinet et utilisez une brosse douce pour frotter délicatement la peau, y compris celle des melons. Égouttez-les bien et séchez-les à l'aide d'un linge à vaisselle propre ou de papier essuie-tout. Retirez tout excès d'humidité afin de réduire la formation de cristaux de glace sur la surface des aliments lorsque vous les congèlez.

## 1 | MÉTHODES DE CONGÉLATION POUR FRUITS

Les fruits peuvent être congelés en suivant l'une des deux méthodes décrites ci-dessous. L'utilisation prévue des fruits déterminera le choix de la méthode. Les fruits sont plus mous une fois décongelés; ils se prêtent donc à la confection de plats cuisinés. Les fruits auxquels on a ajouté du sucre sont utilisés de préférence dans la confection des tartes.

Les baies, les griottes et la rhubarbe se congèlent très bien. Les poires et les cerises ne se prêtent pas bien à la congélation, car elles deviennent trop molles une fois dégelées. Il n'est pas conseillé non plus de congeler les agrumes (sauf leur jus), les kiwis et les ananas.

## 1 | EMBALLAGE À SEC

Tous les fruits et les baies peuvent être congelés de cette façon.

Emballez directement les fruits crus apprêtés, entiers ou tranchés, scellez-les, étiquetez-les et congelez-les. Ou encore, congelez-les sur un plateau puis emballez-les, scellez-les, étiquetez-les et congelez-les.

## 2 | EMBALLAGE SUR PLATEAU

Cette méthode sert à congeler les morceaux individuels afin de conserver leur forme ou à accélérer le processus de congélation.

Disposez les morceaux de fruits apprêtés en une seule couche sur une tôle à biscuits ou dans une casserole peu profonde qui sera placée, sans couvercle, dans le congélateur pendant une à deux heures. Emballez ensuite les fruits congelés de manière adéquate et remettez-les au congélateur.



### 3 | EMBALLAGE DANS LE SUCRE

Cette méthode convient aux fruits juteux, comme les baies utilisées pour les tartes, la cuisson et les garnitures pour desserts.

Recouvrez les fruits de sucre pour préserver leur saveur. Placez les fruits enrobés de sucre directement dans un emballage, scellez, étiquetez, puis congelez. Autrement, vous pouvez congeler les fruits enrobés de sucre sur un plateau, puis les emballer, les sceller, les étiqueter et les congeler.

Vous pouvez également emballer les fruits à sec avec du sucre et de l'acide ascorbique, qui préviendra la décoloration. L'acide ascorbique, aussi connu sous le nom de vitamine C, augmente également la teneur en vitamine C des préparations de fruits congelés. Il peut être utilisé sur tous les fruits. L'acide ascorbique est particulièrement utile pour les fruits comme les pêches, les pommes, les poires et les abricots, qui brunissent facilement lorsqu'ils sont tranchés ou congelés.

L'acide ascorbique est en vente dans les magasins de produits en vrac. Suivez le mode d'emploi du fabricant ou la recette suivante :

Pour 1 L (4 tasses) de fruits préparés, faites dissoudre 1 ml (1/4 c. à thé) d'acide ascorbique en poudre ou en cristaux (vitamine C) dans 50 ml (1/4 tasse) d'eau froide; aspergez les fruits et mélangez doucement. Saupoudrez de la bonne quantité de sucre et mélangez à nouveau, puis emballez, scellez, étiquetez et congelez les fruits.

Autrement, vous pouvez congeler les fruits sur un plateau, puis les emballer, les sceller, les étiqueter et les congeler.

### 2 | DÉCONGÉLATION

Les fruits congelés peuvent être servis lorsqu'ils sont encore givrés. Il n'est pas nécessaire de décongeler complètement les fruits destinés à la confection de tartes ou de poudings; décongelez les fruits qu'au point de pouvoir séparer les morceaux ou les étaler, et procédez ensuite comme pour les fruits frais. Pour décongeler un contenant de 500 ml (2 tasses) de fruits, allouez de 6 à 8 heures au réfrigérateur, 3 heures à température ambiante ou 1 heure si le contenant est placé sous l'eau froide courante. Utilisez les fruits décongelés rapidement.



## GUIDE DE LA CONGÉLATION | de fruits frais à la maison

FRUIT	PRÉPARATION AVANT LA CONGÉLATION	MÉTHODE
Abricots	Laver et blanchir pendant 30 secondes. Retirer la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Avec sucre et acide ascorbique : 175 mL (¾ de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Avocats	Couper en deux, dénoyauter, peler et réduire en purée.	Ajouter 15 mL (1 c. à table) de jus de citron pour 2 avocats en purée. Emballer à sec.
Bananes	Laisser entières, avec ou sans la pelure, ou retirer la pelure et écraser.	Emballer telles quelles ou écraser avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron pour 250 ml (1 tasse) de fruits préparés. Emballer à sec.
Bleuets, canneberges, raisins de Corinthe, groseilles à maquereau, raisins	Équeuter. Laisser entiers.	Emballer à sec. Manger les raisins tandis qu'ils sont à moitié congelés.
Cantaloups et melons miel	Peler, couper en deux, enlever les graines et couper en tranches de 2,5 cm (1 po).	Emballer à sec avec du sucre : utiliser 125 mL (½ tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Figues	Équeuter. Peler si désiré. Garder entières ou trancher.	Emballer à sec.
Fraises	Équeuter. Laisser entières, trancher ou couper en quartiers.	Emballer à sec ou emballer à sec avec du sucre : ajouter 125 ml (½ tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits préparés.
Framboises, mûres	Laisser entières.	Utiliser 175 mL (¾ de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits préparés ou emballer à sec.
Griottes	Équeuter et dénoyauter.	Emballer à sec avec du sucre : utiliser 250 mL (1 tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Jus d'agrumes et jus de pommes/ cidre	Fraîchement presser les agrumes ou pommes en jus.	Congeler immédiatement en laissant 2,5 cm (1 po) d'espace de tête. Se conserve 2 à 3 mois.
Mangues	Couper la peau en quatre endroits et peler comme une banane. Retirer la chair d'autour du noyau. Trancher la chair ou la réduire en purée.	Emballer les tranches à sec ou verser la purée de mangue dans un contenant ou un bac à glaçons, congeler et emballer à sec.
Nectarines	Blanchir pendant 30 secondes. Enlever la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Emballer à sec avec du jus de citron : ajouter 20 mL (1 ½ c. à thé) de jus de citron pour 1 L (4 tasses) de fruits préparés.
Papayes	Peler, équeuter, retirer les graines. Trancher la chair ou réduire en purée.	Emballer les tranches à sec ou verser la purée dans un contenant ou un bac à glaçons, emballer à sec et congeler.
Pêches	Blanchir pendant 30 secondes. Retirer la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Emballer à sec avec de l'acide ascorbique : 175 mL (¾ de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Pommes	Peler, enlever le cœur et trancher.	Emballer à sec avec de l'acide ascorbique : 50 mL (¼ de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Prunes	Blanchir pendant 30 secondes. Retirer la peau. Couper en deux, dénoyauter et trancher.	Emballer à sec avec du sucre : utiliser 175 mL (¾ de tasse) de sucre pour 1 L (4 tasses) de fruits apprêtés.
Rhubarbe	Couper en morceaux de 2,5 cm (1 pouce) de longueur ou réduire en compote.	Emballer à sec ou sucrer au goût. Emballer une fois qu'elle est froide.