

## Congélation des légumes blanchis

Tous les légumes contiennent des enzymes et des ferments qui restent actifs à de très basses températures et provoquent des modifications de couleur, saveur et odeur, ainsi qu'une déperdition des vitamines. Ces enzymes et ferments étant sensibles à la chaleur, le blanchiment les rend inopérants. Les légumes gardent toute leur qualité, et leurs pigments verts (chlorophylle) se trouvent renforcés. Ce qui explique pourquoi les haricots surgelés sont plus verts que les frais.

### Comment blanchir

1. Porter à ébullition 2l d'eau à couvert dans une grande casserole.
2. Pour les légumes clairs (fenouil, chou-rave, chou-fleur, aubergines, céleri), ajouter un peu de jus de citron.
3. Blanchir les légumes épluchés par portions d'env. 500g, pas nécessaire de saler.
4. Compter 1 à 3 min pour le blanchiment.
5. Retirer les légumes avec une écumoire (photo du haut), refroidir immédiatement dans de l'eau glacée (photo du bas). Cette opération doit être brève, mais elle est importante afin de bien refroidir l'aliment.
6. Retirer, bien égoutter, étaler sur un linge, éponger les légumes (évite la formation de cristaux de glace ultérieurement).
7. Reporter l'eau à ébullition avant d'y plonger une nouvelle portion de légumes.
8. Inscire sur le sachet de congélation date, contenu, poids/nombre de portions.
9. Emballer hermétiquement les légumes refroidis et bien secs, congeler.



Conservation: env. 8 mois.

Important: les légumes gardent mieux leur forme s'ils sont utilisés congelés ou partiellement décongelés (p. ex. pour tartes, cuisson à la vapeur). Réduire en moyenne de  $\frac{1}{3}$  le temps de cuisson des légumes blanchis.

Conseil: si l'on veut blanchir successivement diverses sortes de légumes, commencer par les plus clairs.