

Congeler les légumes du jardin



Anti-gaspi



Technique

La plupart des légumes se congèlent parfaitement à condition d'être blanchis d'abord : un court passage à l'eau bouillante puis dans l'eau glacée fixe la couleur, les vitamines et la texture.

Temps de blanchiment par légume

Légume	Blanchiment	Conseil
Haricots verts	3 min	Entiers ou équeutés
Courgettes	2 min	En rondelles
Petits pois	1 à 2 min	Écossés
Brocolis / chou-fleur	3 min	En bouquets
Épinards	1 min	Bien essorer ensuite
Carottes	3 min	En rondelles
Tomates	Sans blanchir	En coulis ou pelées

La méthode en 4 étapes

1. Lavez et découpez les légumes.
2. Plongez-les dans l'eau bouillante le temps indiqué.
3. Refroidissez-les aussitôt dans l'eau glacée, puis égouttez.
4. Congelez à plat sur une plaque, puis mettez en sachets datés.

 **L'astuce du chef :** Congelez d'abord les légumes séparés sur une plaque : ils ne colleront pas entre eux et vous pourrez en prélever la quantité voulue.