

LA CONGÉLATION POUR ÉTIRER LE PLAISIR !

La congélation des fruits et des légumes

La congélation est le moyen le plus simple de conserver les aliments. Elle ralentit l'action des enzymes et des bactéries. C'est pourquoi il est nécessaire de blanchir la plupart des aliments avant de les congeler. En les exposant à l'eau bouillante ou à la vapeur pendant une courte période de temps, les enzymes deviennent inactives. Il est important de respecter le temps de blanchiment recommandé pour chaque aliment. Trop blanchis, les aliments cuiront et auront moins de saveur et de nutriments. Insuffisamment blanchis, les enzymes seront réactivées et le résultat sera pire que si on ne blanchit pas du tout.

Les bons contenants

On peut congeler les aliments dans des sacs, des contenants rigides ou des bocaux de verre conçus pour la congélation. Les emballages de pain et les contenants d'aliments du commerce comme le yogourt ou la margarine ne conviennent pas pour la congélation.

Les aliments à congeler

La plupart des fruits et des légumes peuvent être congelés, à l'exception des oignons et des laitues. Pour de meilleurs résultats, il faut choisir des légumes et des fruits encore jeunes et sans meurtrissure, et les congeler le plus tôt possible après la récolte.

Les étapes de la congélation des légumes

1. Préparer les légumes en les lavant soigneusement dans l'eau froide et en les rinçant fréquemment. Les peler et les couper.
2. Blanchir les légumes et les refroidir immédiatement dans l'eau froide pour éviter qu'ils ne cuisent.
3. Assécher complètement les légumes avant de les emballer (l'essoreuse à salade fait du bon travail).
4. Mettre les légumes dans des contenants rigides et laisser un espace pour leur expansion, ou les déposer dans des sacs à congélation et en retirer l'air avant de fermer.



Le degré de congélation

Pour congeler les aliments rapidement, il faut ajuster le congélateur (-18 °C (-10 °F)) ou moins, 24 heures à l'avance, et ne pas congeler trop d'aliments à la fois. On recommande de congeler 1 à 1,5 kg (deux ou trois livres) d'aliments par 0,3 mètre cube (pied cube) disponible en l'espace de 24 heures.

Temps de blanchiment de certains légumes

Asperges	De 2 à 4 minutes selon la grosseur
Brocoli et chou-fleur en morceaux, épinards, haricots	3 minutes
Pois verts ou pois mange-tout	1½ minute
Betteraves	Cuire avant de congeler
Carottes	Entières : 5 minutes En morceaux : 3 minutes
Courgettes	30 secondes

Étapes de congélation pour les petits fruits (fraises, framboises, bleuets)

1. Rincer sous l'eau claire (les fraises sont équeutées après avoir été lavées)
2. Placer sur un papier absorbant ou un linge à vaisselle propre pour enlever le surplus d'eau
3. Placer ensuite sur une plaque à biscuits
4. Laisser congeler (plus ou moins 2 heures)
5. Retirer de la plaque et les placer dans des sacs pour congélation
6. Retirer le surplus d'air à l'aide d'une paille
7. Mettre au congélateur



La décongélation sécuritaire

La congélation ne stérilise pas les aliments. Les micro-organismes se mettent en action dès le début de la décongélation. Plus vite l'aliment se réchauffe, plus rapidement les micro-organismes se développent surtout en surface. On recommande donc de toujours décongeler les aliments au réfrigérateur. On peut aussi réchauffer ou cuire les aliments sans les décongeler.

Conseils pour éviter les pertes

- Conservez un inventaire des aliments congelés en y indiquant les dates de congélation et les dates de péremption. Tenez cet inventaire à jour en y consignant les nouveaux aliments congelés et en y rayant ceux que vous utilisez.
- Rangez les aliments par groupe et les placez de façon à ce que ceux qui sont congelés depuis plus longtemps soient utilisés en premier.