

Congélation des légumes: crus ou blanchis?

La congélation ralentit la **biodégradation des aliments**, mais **ne la stoppe pas**. Les nombreuses enzymes contenues dans les légumes restent actives à des températures très basses. Elles accélèrent la perte de vitamines et provoquent une altération de la couleur et de la saveur. Ces enzymes étant sensibles à la chaleur, la meilleure solution consiste à **blanchir** les légumes.

On plonge un court instant dans l'eau bouillante les légumes épluchés et éventuellement coupés en morceaux; 1 à 2 minutes suffisent à **désactiver les enzymes**. Puis on rafraîchit immédiatement dans l'eau glacée afin d'interrompre la cuisson. Pour les légumes clairs, on peut ajouter un peu de jus de citron à l'eau avant de les blanchir, l'addition de sel est inutile. Ensuite le légume sera soigneusement égoutté, épongé avec du papier absorbant, emballé par portions dans des sachets de congélation et mis aussitôt au congélateur (à -18°C minimum).

Quelques légumes peuvent aussi être congelés crus, p. ex. carottes, poireau, poivrons, oignons en botte, chou chinois, topinambour, céleri-branche, tomates (destinées à la cuisson) ou fines herbes. Éplucher et couper évent. en morceaux, emballer par portions dans des sachets de congélation, congeler.

Conservation: env. 8 mois.