|  |
| --- |
| **LISTE NON EXHAUSTIVE** |
| **LÉGUMES** | **PRÉPARATION** | **BLANCHIMENT** |
| **Ail** | Enlever la peau extérieure. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Artichaut** | Enlever les feuilles abîmées | 4 minutes |
| **Asperges** | Enlever les écailles et les parties ligneuses. Couper en morceaux de même longueur. | De 2 à 4 minutes selon la taille |
| **Bette à carde** | Retirer les tiges et blanchir les feuilles. | 2 minutes |
| **Betterave** | Conserver la racine et une tige de 2,5cm et enlever les fanes. | Ne pas blanchir, cuire à l’eau bouillante jusqu’à ce que la betterave soit tendre avant de congeler. |
| **Brocoli** | Enlever les tiges ligneuses et parer. Couper en bouquets. | De 3 à 4 minutes en fonction de la taille. |
| **Carotte** | Enlever les queues et brosser ou éplucher. Couper les grosses carottes. | Coupées : 3 minutes. Entières : 5 minutes. |
| **Céleri** | Couper les extrémités. Couper des tranches de 2,5cm. | 3 minutes |
| **Champignon** | Couper en tranches de 1cm. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Chou-fleur** | Tremper dans de l’eau salée. Couper en bouquets. | 3 minutes. |
| **Choux** | Enlever les feuilles extérieures et le coeur. Couper en pointes ou râper. | Pointes : 2 minutes. Râpé : 1 minute. |
| **Choux de Bruxelles** | Enlever les tiges et les feuilles extérieures. | De 3 à 5 minutes selon la taille. |
| **Citrouille, courges** | Ouvrir et égrainer. Couper en gros morceaux. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Courgette** | Couper en tranches de 1cm. | 2 minutes. |
| **Epinard** | Bien laver, enlever les parties dures et abîmées. Séparer les feuilles des tiges. | 2 minutes. |
| **Fenouil** | Enlever les feuilles abîmées. Hacher les extrémités. | 3 minutes. |
| **Haricots verts ou jaunes** | Enlever les extrémités. Couper éventuellement. | Coupés : 3 minutes. Entiers : 4 minutes. |
| **Maïs** | En grains : éplucher.En épis : éplucher, enlever la barbe et couper en morceaux de même longueur. | En grains : 4 minutesEn épis : de 7 à 11 minutes selon la taille. |
| **Oignons** | Enlever la pelure, les racines et les tiges. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Panais** | Enlever les tiges et les racines. Couper en bâtonnets de 2,5cm ou en tranches de 1cm. | 1 minute. |
| **Petits pois** | Ecosser. | 2 minutes. |
| **Poireau** | Enlever les feuilles abîmées, couper les extrémités. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Poivrons** | Enlever la queue et la fleur. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Pommes de terre** | Eplucher. | 3 à 5 minutes selon la taille.En purée : ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Rutabagas ou navets** | Peler, couper en dés. | 2 minutes. |
| **Tomates** | Selon usage. | Ne pas blanchir. Sécher et congeler directement. |
| **Topinambour** | Éplucher grossièrement. | De 4 à 5 minutes selon la taille. |