

## Réalisé par Formule magique

Légumes	Méthode de congélation	Durée de conservation (mois)	Durée de blanchiment (min)
Artichaut	Eplucher pour ne conserver que le cœur. Blanchir dans de l'eau citronnée, sécher et conditionner.	10	3
Asperge	Laver, éplucher les parties abîmées et couper à la longueur désirée selon la portion finale choisie. Blanchir Refroidir à l'eau froide, égoutter, emballer et étiqueter.	10	3
Aubergine	Eplucher, et couper en quartiers ou rondelles. Blanchir, égoutter, sécher et conditionner.	10	3
Betterave	Cuire à l'eau bouillante. Laisser refroidir, peler, couper en cubes ou tranches, conditionner et congeler. Elle ne congèle pas crue, car elle perd toute sa saveur et fermeté.	12	non
Bette à carde	Laver. Couper les tiges comme pour les épinards, laver. Faire des tronçons. Blanchir et égoutter et emballer.	8	2
Brocolis	Couper les tiges et couper en morceaux. Pour supprimer toute présence d'insectes, plonger le dans de l'eau salée. Blanchir Refroidir, égoutter et conditionner	8	4
Carotte	Peler et couper en rondelle ou tronçons de 3 cm. Blanchir, refroidir, égoutter et emballer.	10	4
Champignon	Nettoyer en retirant la peau de la tête et peler le pied. Blanchir, égoutter et mettre en sac	12	3
Chou-fleur	Couper les tiges. Séparer les bouquets. Blanchir, refroidir, égoutter et emballer.	8	4
Chou de Bruxelles	Retirer les tiges et les feuilles. blanchir, refroidir, égoutter, conditionner et congeler	12	Selon la grosseur de 3 à 5 min
Citrouille et courge	Couper en 2 et enlever les graines et membranes. Faire des quartiers. Cuire dans	6	non

## Réalisé par Formule magique

	de l'eau bouillante jusqu'à ce que la chair soit tendre. Refroidir, récupérer la chair et réduire en purée, conditionner et congeler. Selon la variété des courges, certaines peuvent de congeler directement en morceaux sans la peau.		
Concombre	Résiste mal à la congélation		
Courgette	Eplucher, couper en morceaux	6	
Epinard	Retirer la tige, laver, égoutter et conditionner	12	2
Haricot vert	Laver et équeuter. Blanchir, égoutter et mettre en sac.	8	4
Mais	Entier (en épis) Eplucher et couper les épis en tronçons de 7 cm, blanchir, égoutter et conditionner ;	6	7
	En grains Eplucher, retirer les soies, blanchir, égrener, égoutter et conditionner.	3	4
Navet	Peler, couper en cubes, blanchir, égoutter et conditionner	10	3
Oignon	Eplucher, émincer et conditionner. Les oignons ont tendance à se coller entre eux. Au bout d'une heure de congélation, remuer pour les décoller un peu.	3	non
Petits pois	Laver, écosser, blanchir, refroidir sous l'eau froide, égoutter et emballer	10	1
Poivron	Entier Laver, conditionner  En morceaux ou hachés Laver, couper en 2 ou 4, enlever les grains, conditionner. Vous pouvez aussi le blanchir si vous le souhaitez mais ce n'est pas une obligation	12	Pas obligatoire sinon 2
Poireau	Entier Laver, couper les feuilles et les racines. Blanchir, refroidir, égoutter et emballer.  Coupé en morceaux : Laver, couper les feuilles et les racines et emballer.	3	2

## Réalisé par Formule magique

Salsifis	Gratter, laver, blanchir, égoutter. Couper en morceaux, refroidir et conditionner.	10	3
Tomate	Entière Laver, conditionner et congeler	6	Non
	En coulis Laver, cuire, réduire en coulis, conditionner.	12	
Les herbes aromatiques	Entière Laver, sécher, conditionner ; (fenouil, aneth, thym, origan, cerfeuil, marjolaine)	6	Non
	Hachées Laver, sécher, hacher, conditionner		

Légumes	Méthode de congélation	Durée de conservation (mois)	Durée de blanchiment (min)
Abricot	Laver, dénoyauter, couper en 2, congeler directement ou dans du sirop	8	
Cerise	Retirer les queues, laver, emballer et congeler. Selon l'utilisation, vous pouvez dénoyauter avant.	8	
Cassis	Retirer les queues, laver, emballer et congeler.	10	
Fraise	Laver, emballer et congeler entière ou en coulis.	10	
Framboise	Laver, emballer et congeler entière.	10	
Groseille	Retirer les queues, laver, emballer et congeler.	10	
Melon	Peler, épépiner, couper en cubes ou en bille, citronner éventuellement sucrer, et emballer.	6	
Mirabelle	Laver, sécher les mirabelles, dénoyauter, emballer.	6	
Mûre	Laver, emballer et congeler entière.	10	
Myrtille	Laver, sucrer ou non, emballer		
Pastèque	Peler, enlever les pépins, couper en cubes, saupoudrer de sucres,	6	

## Réalisé par Formule magique

	emballer. Vous pouvez aussi congeler uniquement le jus.		
Prune	Laver, dénoyauter, congeler.	8	
Pêche	Laver, peler, dénoyauter. Couper en lamelles ou quartiers. Saupoudrer de sucre et de jus de citron.	8	
Poire	Laver, peler, épiner. Couper en lamelles ou quartiers. Saupoudrer de sucre et de jus de citron.	10	
Rhubarbe	Eplucher, couper en tronçon, sécher, emballer. Vous pouvez la blanchir si vous le souhaitez	6	3
Fruits en sirop ou compote		6	