

Info Panier de légumes



CONSERVER LES LEGUMES...

Les brocolis...

Lavez-les, séchez-les dans un torchon et mettez-les dans un sac en plastique

Les carottes...

Afin de conserver toutes les vitamines des carottes, Ne les pelez pas, mais grattez-les

Persil et autres herbes...

On peut conserver le persil, l'estragon ou le basilic pendant une bonne semaine, à condition de le laver, de le sécher et de le glisser dans un sac en plastique que vous entreposerez dans le réfrigérateur.

On peut conserver le persil, l'estragon ou le basilic pendant plusieurs semaines en coupant les queues et en hachant les feuilles. Placez les feuilles des herbes dans un sachet en plastique que vous entreposerez au congélateur.

La congélation convient particulièrement à toutes les herbes fraîches. Congelez toutes les herbes lavées, égouttées et séchées

La salade...

Tout d'abord il faut détacher les feuilles de la salade une à une à la main mais surtout ne pas la couper à l'aide d'un couteau, afin d'éviter l'effet oxydant du métal, ensuite lavez la salade, séchez-la puis essuyez-la dans un torchon.

Conservez la salade dans le bas du réfrigérateur, soit dans un sachet en plastique soit dans un récipient recouvert d'une feuille de papier absorbant changée tous les jours.



Raviver une salade fanée

Trempez la salade dans un bain d'eau tiède, puis rincez-la aussitôt à l'eau froide.

Essorez puis laissez-la 30 minutes au réfrigérateur.



" Rien ne se jette tout se mange" nous dit Sylvain : voici une idée...

SAUCE AUX FANES DE RADIS

Mixer les fanes avec de la crème fraîche, épaissir avec de la Maïzena ou de la farine, à feu doux. Assaisonner à votre goût. Idéal pour des Dips à l'apéro

CONGELER SES LEGUMES...

Congeler des légumes du jardin est une belle manière de faire des réserves pour l'année. Le tableau suivant procure toute l'information concernant la préparation des légumes en vue du blanchiment, le temps nécessaire pour blanchir les légumes et la durée de conservation de ces légumes au congélateur.

Pour le blanchiment des légumes respecter les proportions 4 litres d'eau pour 450g de légumes...

LEGUMES	Température ambiante	Réfrigérateur	Congélateur	Préparation	Temps de blanchiment
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Couper en gros cubes et cuire à la vapeur avant de congeler	
Bette à carde	Non recommandé	4 jours	1 an	Cuire	2 minutes
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an	Conserver la racine Cuire	
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an	Couper en bouquets	3 minutes
Carotte	Non recommandé	3 semaines	1 an	Laver et couper en rondelle de 1cm	3 minutes
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois		
Chou de Bruxelles	Non recommandé	1 semaine	1 an	Faire tremper dans l'eau salée	3 minutes
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	1 an	Faire tremper dans l'eau salée. Couper en bouquets	3 minutes
Citrouille (coupée)	Non recommandé	3-4 jours	1 an	Couper en gros cubes	
Courgette	Non recommandé	1 semaine	1 an	Laver et couper en rondelles de 1cm	3 minutes
Concombre	Non recommandé	1 semaine			
Epinards	Non recommandé	4-5 jours	1 an		
Haricots	Non recommandé	5-6 jours	1 an	Laver et couper en morceaux	3 minutes
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an	Laver et couper en rondelles	
Poivron	Non recommandé	1 semaine	1 semaine		
Pommes de terre	1-2 semaines	2-6 mois en cave			
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an	Les laisser entières ou les couper en deux et enlever les graines (pour une sauce par exemple). Au sortir du congélateur, passez-les quelques secondes sous l'eau tiède. La peau s'enlèvera comme un charme par un simple frottement. Les tomates congelées remplacent aisément celles en conserve dans vos soupes et vos sauces.	

Alors tout le monde maintenant sait comment conserver les légumes...