



POURQUOI MANGER



des légumes surgelés?

Les légumes surgelés sont économiques, nutritifs et accessibles quand vous voulez ajouter des ingrédients sains à vos repas!



Pourquoi manger des légumes surgelés?

1 Ils sont offerts à longueur d'année

Les légumes surgelés sont toujours de saison. Vous les trouverez toute l'année au rayon des surgelés.

2 Ils sont nutritifs

Les légumes surgelés sont tout aussi nutritifs que les légumes frais. Les légumes sont cueillis au moment où ils sont le plus frais et sont congelés immédiatement, ce qui leur permet de conserver leur valeur nutritive.

3 Ils peuvent vous aider à économiser

Les légumes surgelés coûtent souvent moins cher que les légumes frais.

4 Ils sont savoureux

Les légumes frais sont cueillis et congelés au moment où leur saveur est optimale.

5 Ils vous aident à réduire le gaspillage alimentaire

Vous pouvez congeler les légumes frais au lieu de les jeter. Vous pouvez en utiliser une portion au besoin et conserver le reste pour une date ultérieure.

6 Ils se conservent mieux que les légumes frais

Les légumes surgelés ne se périment pas aussi rapidement que les légumes frais. Il est possible de les conserver jusqu'à un an au congélateur.



Préparer des légumes surgelés

Comment congeler des légumes frais

1. Laver et couper des légumes frais.
2. Mettre les légumes dans l'eau bouillante pendant une à deux minutes. Ce processus s'appelle le blanchiment.
3. Placer immédiatement les légumes dans un bol d'eau glacée jusqu'à ce qu'ils refroidissent.
4. Égoutter l'eau et sécher les légumes.
5. Dans un récipient allant au congélateur ou sur une plaque à pâtisserie, disposer les légumes en une seule couche et les congeler jusqu'à ce qu'ils soient solides.
6. Une fois congelés, placer les légumes dans un sac de congélation et retirer autant d'air que possible du sac. Garder les légumes congelés jusqu'à utilisation.



Cuisiner les légumes surgelés

Comment cuisiner les légumes surgelés

Cuisson à la poêle

- Faire chauffer une poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'huile de cuisson à la poêle.
- Ajouter les légumes surgelés à la poêle.
- Cuire sans couvrir, en remuant de temps en temps.



CUISSON À LA POÊLE



CUISSON À LA VAPEUR

Cuisson à la vapeur

- Remplir d'eau le fond d'une grande casserole.
- Placer la casserole sur le poêle et porter à ébullition.
- Une fois l'eau bouillante, placer un panier vapeur dans la casserole (veiller à ce que le panier vapeur ne touche pas l'eau ou qu'il ne soit pas submergé).
- Placer lentement les légumes surgelés dans le panier vapeur.
- Réduire à feu doux et couvrir.



CUISSON AU FOUR

Cuisson au four

- Préchauffer le four à 450 °F.
- Placer une plaque à cuisson dans le four pour la préchauffer (les légumes surgelés seront ainsi plus croustillants).
- Remuer les légumes surgelés avec l'huile de cuisson et l'assaisonnement.
- Placer les légumes surgelés dans la plaque préchauffée et les répartir uniformément. Rôtir jusqu'à ce que les légumes soient dorés, les retournant à mi-cuisson.

Cuisson sur le gril

- Remuer les légumes surgelés avec l'huile de cuisson et l'assaisonnement.
- Placer les légumes dans un panier pour barbecue ou sur une plaque couverte de papier d'aluminium. Placer le tout sur le barbecue et cuire à feu moyen-élevé, en retournant de temps en temps pour éviter que les légumes ne brûlent.



CUISSON SUR LE GRIL



Légumes surgelés croustillants

Préparation et cuisson : 20 minutes

Vous aurez besoin d'une plaque à rôtir

Donne 4 portions

Ingrédients

4 tasses de mélange de légumes surgelés (brocoli, chou-fleur, carottes)

2 c. à thé d'huile

½ c. à thé de sel

½ c. à thé de poivre

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de poudre d'oignon



Préparation

- 1** Rôtir les légumes surgelés en suivant les instructions se trouvant à la page précédente.
- 2** Vous pouvez manger les légumes rôtis comme plat d'accompagnement ou les inclure dans d'autres recettes telles que :

Pitas aux légumes rôtis et au houmous

- Tartiner les pitas de houmous. Recouvrir de légumes rôtis et de feta émiettée

Salade de pâtes aux légumes grillés

- Mélanger des pâtes cuites avec votre vinaigrette préférée et ajouter les légumes rôtis



Soupe au brocoli et au cheddar

Préparation et cuisson : 20 minutes

Vous aurez besoin d'une petite casserole, de tasses et de cuillères à mesurer, d'une grande cuillère à mélanger, d'un fouet et d'une râpe

Donne 4 portions

Ingrédients

¼ de tasse d'oignon haché

¼ de tasse de beurre

¼ de tasse de farine tout usage

¼ de c. à thé de sel

¼ de c. à thé de poivre

1 ½ tasse de lait

¾ de tasse de bouillon de poulet

2 tasses de brocoli surgelé

½ tasse de cheddar râpé

Préparation

- 1** Dans une petite casserole, faire revenir l'oignon dans le beurre.
- 2** Incorporer la farine, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit homogène; ajouter graduellement le lait et le bouillon.
- 3** Porter à ébullition; cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe, soit environ 2 minutes.
- 4** Ajouter le brocoli. Cuire et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- 5** Retirer du feu et incorporer le fromage en remuant pour le faire fondre.



Riz au poulet tout-en-un

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Vous aurez besoin d'une casserole moyenne, de tasses et de cuillères à mesurer, d'une grande cuillère à mélanger, d'une planche à découper et de couteaux

Donne 4 portions

Ingrédients

(500 g (1 lb) de cuisses ou de poitrines de poulet, coupées en cubes

½ c. à thé de sel

½ c. à thé de poivre

1 c. à table d'huile végétale

2 gousses d'ail émincées

2 tasses de riz non cuit

3 tasses de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium

1 ½ tasse de mélange de légumes ou de petits pois surgelés

2 oignons verts hachés finement

2 c. à thé de sauce soja

Préparation

- ① Saupoudrer uniformément le poulet de sel et de poivre.
- ② Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen-élevé.
- ③ Placer le poulet dans la casserole et le faire dorer uniformément de tous les côtés. Réserver le poulet.
- ④ Réduire le feu à moyen-doux. Faire revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporer le riz et faire revenir jusqu'à ce que le tout soit aromatique.
- ⑤ Ajouter le bouillon de poulet à la casserole et mélanger. Porter le mélange à ébullition.
- ⑥ Ajouter le poulet doré à la casserole. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes.
- ⑦ Découvrir et incorporer doucement les légumes surgelés. Couvrir et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit.
- ⑧ Découvrir et ajouter les oignons verts et la sauce soja au riz avant de servir.