

LES LÉGUMES SURGELÉS



Saviez-vous que?

Les légumes surgelés sont récoltés lorsqu'ils sont parfaitement mûrs. Ils sont alors aussitôt préparés et surgelés puis mis en sac.



5 suggestions d'utilisation

- Faites cuire vos légumes surgelés à la vapeur ou en sauté pour les servir en accompagnement.
- Bonifiez votre sauce tomate en y ajoutant un mélange de légumes surgelés composé de poivrons, carottes, céleris et oignons.
- Assaisonnez votre maïs ou vos pois verts surgelés avec de l'huile, de l'ail et un peu de poivre, thym ou jus de citron pendant la cuisson pour leur donner encore plus de goût.
- Ajoutez des épinards surgelés à vos œufs et un peu de fromage pour faire une délicieuse omelette.
- Une fois cuits, réduisez en purée pois verts, poivrons ou brocolis et choux-fleurs pour faire des trempettes ou remplacer vos sauces.

Comment les choisir?

Assurez-vous que les légumes se détachent les uns des autres en exerçant une légère pression avec vos doigts sur le sac.

Bon à savoir!

Les légumes surgelés peuvent même vous permettre de **faire des économies**. Leur prix est habituellement stable alors que le prix des légumes frais varie beaucoup.



Pourquoi on les aime?

Les légumes surgelés demandent très peu de préparation puisqu'ils sont **déjà lavés, coupés et précuits**.

Le truc anti-gaspillage

Les légumes surgelés vous permettent d'utiliser seulement la quantité de légumes dont vous avez de besoin.

Comment les conserver?

Vous pouvez conserver les légumes jusqu'à **12 mois** dans un sac ou un contenant bien fermé. Une fois cuits, ils se conservent environ **3 jours** au réfrigérateur.