



Votre « COFFRE AUX TRÉSORS » votre CONGÉLATEUR

## **QUOI QU'IL PUISSE ARRIVER NE JAMAIS RECONGELER UN PRODUIT DÉJÀ DÉCONGELÉ**

Si vous souhaitez garder longtemps les choses sans qu'elles s'oxydent ou qu'elles soient hérissées de cristaux de glace provenant de leur déshydratation, optez pour une machine "sous-vide" . Comme vous ne perdrez plus rien vous ferez des économies .

Revoyez la fiche de la Machine "sous vide" car vous y trouverez plein de détails utiles pour votre "tandem" avec votre « coffre aux trésors », le congélateur car

Dans tous les cas l'emballage sous vide renforce la protection des divers contenus du congélateur et interdit tous les mélanges ce qui est indispensable pour ne pas avoir du steak à la morue ou du gâteau parfumé à l'oignon !

### DES VIANDES

Congeler des tranches de viandes pour des grillades

Vous savez bien que lorsque vous décongelez de la viande elle perd automatiquement son jus et elle devient sèche . Un truc qui marche pour avoir des échine ou des parisiennes bien plates pour le grill ou la plancha ??

Faites "pré-congeler" vos tranches bien rangées à plat sur un plateau . Si en plus vous avez un bon boucher les tranches seront pratiquement plates . Lorsqu'elles sont dures rangez-les dans des sacs "sous-vide" avec une couche de papier cuisson (ou 2 ou 3 si nécessaire) entre les couches . Soudez vos sacs bien vides .

Donc, lorsque vous sortez votre sac il contient des tranches bien plates,et faciles à décoller n'est-ce pas ? Alors pourquoi perdre le jus de votre viande ?? , Utilisez votre barbecue, votre grill, votre plancha (voir votre poêle) brûlants et le tour est joué : Cela va "enfermer" le jus à l'intérieur qui va donc décongeler moins vite : le steak sera "bleu" à l'intérieur mais quand même grillé en surface. Avec une cuisson plus douce, en le cuisinant de plus en plus longtemps, l'intérieur va cuire exactement comme vous l'aimez "saignant", "à point" ou "très cuit"

Pour des viandes à cuisson plus longue et "à coeur" ne dégelez pas non plus . Emballez de la même façon pour que le contact avec la cuisson soit régulière mais cuisez moins vivement . Et dès que la réaction de Maillard (le "doré") c'est formé, le jus reste à l'intérieur : il suffit de faire "gourgouler" et aussi longtemps que nécessaire et vous gardez dans votre viande tous les sucs comme dans une viande fraîche

Pour des grosses pièces peu régulières (volailles entières toutes prêtes et parées , pour les grosses pièces de porc, voir de bœuf (pot au feu par exemple) Congeler sous vide Pour la cuisson ?? Prévoir deux ustensiles de cuisine : un grand pot-au-feu ou fait-tout assez grand pour que votre viande y baigne à l'aise et + la future cocotte de cuisson

Prenons l'exemple d'une poule farcie

Faites bien mijoter votre bouillon avec légumes et aromates et laissez-le tout prêt "gourgouler" sur le feu pour avoir un bouillon parfumé à souhait . Là deux options

**T.S.V. P--->>>**

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

si vous voulez manger les légumes, sortez-les et tenez-les au chaud vous les remettrez en fin de cuisson quand la « bête » sera presque cuite

sinon laissez tout dans le sac de cuisson pour le sortir à la fin de cuisson

Faites bouillir de l'eau dans le grand pot au feu (si possible avec un bon verre de vinaigre (et du sel si vous le pouvez) car l'eau bout à plus de 100° dans ce cas!).

Quand ça bout à gros bouillon, sortez vos gants "gants froids pour mains chaudes"). Rincez la viande **congelée** sous le robinet d'eau le plus chaude possible (pour enlever les éventuels cristaux d'eau de congélation) Et plongez-la immédiatement dans le pot au feu bouillonnant. Laissez la peau changer de couleur. C'est bon

Sortez là, égouttez-là à fond et épongez la soigneusement. Maintenant elle peut plonger dans son bouillon de cuisson, le vrai car elle n'a plus de traces de son passage dans votre coffre au trésor

Je vais même vous faire une confidence : quand par miracle je peux trouver une vieille poule (une vraie qui a couru dans une cour de ferme et bien gratté les vers dans le fumier, pas une des ces victimes d'élevage en "baigne de poule") je la prépare et la mets dans mon coffre. Elle est bien sûr trop grosse pour deux, mais si des copains doivent débarquer le soir, en s'y prenant assez tôt ça marche très bien.

Vous faite pré-cuire selon la méthode sus-indiquée votre poule. Lorsqu'elle commence à être moins "raide", égouttez-là bien au dessus du bouillon, couchez-la dans votre plat à four de la taille la plus idoine possible et enfournez à four très très chaud. Surveillez : la peau va dorer mais sans cloquer!! Puis vous baissez le four et vous laissez... le temps au temps : les chef d'oeuvre demandent du temps...mais vous serez comblée par le résultat. Votre vieille poule sera devenue une poularde tendre et goûteuse, si goûteuse même que vous ferez comme moi... vous recommencerez !!

Pour un pot au feu, un gîte à la noix, de grosses pièces deux écoles s'affrontent : comme notre exemple de la poule : on veut garder le jus dans la viande ; on rince et un ébouillante pour chasser toutes traces du congélateur puis on cuit normalement. On peut en effet faire rissoler pour bien « saisir » la viande et lui donner un aimable goût de rôti et laisser le gîte braiser longtemps et à petit feu doucement

On peut aussi privilégier le jus car si la viande est décongelée elle aura déjà perdu une bonne partie de son jus en la mettant directement dans du bouillon chaud et les légumes qui doivent cuire avec par exemple pour un ragoût

Testez et vous choisirez la prochaine fois en connaissance de cause mais pensez que, si vous le pouvez, pour les viandes vieilles il vaut mieux moins de feu et plus de temps. La viande prenant mieux son temps donnera mieux son goût

## LES LÉGUMES

Pour les légumes : si possible préparez-les avant. Inutile d'enfermer et de congeler des choses inutiles, voir sales comme les épluchures. Ils seront donc prêts à utiliser

Lorsque des légumes sont destinés à cuire ensemble, ou de la même façon, coupez-les en **morceaux réguliers** que vous ferez "pré-congeler" sur des plateaux avant de les emballer le lendemain "sous-vide" ou dans des boîtes hermétiques. Empilés en cubes déjà durs, ils ne se colleront pas et vous pourrez facilement récupérer quelques rondelles de carottes ou des cubes de céleri pour une sauce.

**T.S.V. P--->>>**

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

Grosseur idéale ?? pour les manger entiers : une bouchée ,  
pour des légumes “en urgence” préférez les dès à coudre” ça ira plus vite

les légumes frais congelés tout prêts ne doivent pas être décongelés avant leur cuisson .  
On les rince sous le robinet d'eau chaude (la plus chaude possible ) puis au besoin on les baigne quelques secondes dans un bain d'eau bouillante . On égoutte à fond et on cuisine comme des légumes frais .

Cuisson : Rincez à l'eau bouillante dans une passoire et utilisez encore congelés sans soucis

ATTENTION la congélation a parfois suffit à « cuire » le légume Exemple les asperges qui généralement bien « démarrées » comme dit plus haut pourront le plus souvent être dégustées juste après un petit « bouillon » pour les remettre en forme

Un truc pour les légumes « à farcir » . Gardez la farce à part ; Creusez vos légumes et « empilez-les » en les séparant par une feuille de papier cuisson . Vous les remplirez au dernier moment : ça tient moins de place dans le congélateur et la farce ne risque pas de rancir .

Inversement vous pouvez préparer le plat tout prêt pour des choses fragiles (fleurs de courgettes farcies pour les fêtes ? Bien tout ranger serré dans le plat . Faire « pré-congeler » le plat pour que tout soit dur, donc solide . Mettez le plus vite possible sous vide et au congélateur . Sortir juste avant le repas , percez les 4 coins d'un petit trou pour évacuer la vapeur .

Dès que la feuille de plastique « décolle » d'un coup de cutter vous enlevez tout et vous enfournez au four doux . A la fin vous donnerez un petit tour de dorure et vos petits farcis seront comme « neufs » ; Mais nous sommes bien d'accord c'est fragile et ça ne doit pas se garder trop longtemps

Vous pouvez garder vos champignons juste blanchis dans un emballage sous vide . Prenez un petit sac selon vos besoin et vous n'aurez plus de perte si vous n'aviez pas pris la juste quantité ... ou que quelques convives se soient décommandés

A mon avis il ne faut pas cuisiner des purées : vous les faites avec les légumes congelés dès lors qu'ils ont cuits et les assaisonnez à ce moment là : aucun risque de beurre ou de crème ou autre jus de viande qui « rancisse »

N.B : Le seul légume qui, a mon avis n'est pas bon (et ne vaut pas le coup !!) c'est la pomme de terre.  
Pour les “okazou” préférez plutôt le FAO pour vos patates voir fiches de LVC

## DES FRUITS

Pour les fruits ; soyons objectifs aucun fruit frais de qualité ne mérite ce traitement ... sauf la sur-production du jardin . Voyez plutôt côté des coulis, des confits , voir des préparatifs pour sorbets etc , voir des “boîtes et autres “cacas” de LVC que vous trouverez dans les fiches de stérilisations diverses LVC . Si elles vous manque , la LVC se fera un plaisir de vous les envoyer à votre demande , voir de vous expliquer au téléphone en urgence

Toutefois préparez des oreillons d'abricots, des morceaux d'ananas, de bananes que vous stockerez après les avoir « pré-congelés » pour que les morceaux ne collent pas entre eux pendant le stockage . Pour des « ZOKAZOU » mettez tourner votre mixer et ajouter peu à peu un peu de lait entier . Un rien de sucre et se forme un sorbet mousseux et hyper léger à servir dans des coupes

**T.S.V. P--->>>**

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

Pour les baies et autres très petites choses comme les fraises ,  
Faites "pré-congeler" sur un plateau, (silicone, ou métal ) voir avec une feuille de papier cuisson qui vous permettra un transfert plus aisé dans le contenant final)  
Vous ne les stockerez dans leur emballage définitif que durs : ainsi ils ne s'écraseront pas et donc ne se colleront pas ensemble  
Un truc pour les fraises : saupoudrez-les de sucre glace avant de les « pré-congeler : ainsi en principe elles se colleront moins dans l'emballage final  
Tous ces petits fruits seront utilisés immédiatement non décongelés et déposés directement sur la crème de fond d'une tarte aux framboises par exemple : l'échange thermique entre les deux sera quasi immédiat .  
Les fraises congelées aideront à mettre la salade de fruits à température parfaite si on les ajoute juste avant le service

Pour les cerises destinées à un clafouti ou une tarte, tant pis gardez les noyaux : le fruit restera plus « présentable » dans votre gâteau et comme vous préviendrez vos hôtes que vous ne voulez pas risquer de leur faire casser une dent : « avec vos mauvais yeux vous ne voyez plus assez pour être sûr de ne pas en oublier » tout le monde sera ravi de cracher les noyaux : ils mangeront plus lentement et l'apprécieront mieux !!! ... et vous vous gagnerez du temps et du travail ;

Mais ATTENTION pour faire des glaces alors là IL NE DOIT PAS RESTER UN SEUL PETIT BOUT DE NOYAU

Inversement congelez un ou deux agrumes citrons, limette etc . Lorsque vous aurez besoin d'un zeste, vous utiliserez le fruit tout congelé à frotter directement sur la râpe (inox) et vous rangez aussitôt dans un contenant hermétique . Et vous en avez toujours sous la main .

Vous n'avez pas besoin de tout un citron mais de deux trois tranches . Ne le jetez-pas !  
Faites du jus que vous ferez congeler dans un casier à glaçon . Lorsque le jus est pris, vous les mettez de côté dans une boîte hermétique ... et vous ne pourrez plus dire que vous n'avez plus de citron pour la sauce de votre poisson !!

Quelques tranches de citron posées sur du papier cuisson sur un plateau et rangées correctement risquent de bien vous dépanner à l'improviste

Enfin gardez quelques quartiers de citron (on peut les séparer par du papier cuisson car ainsi si on a besoin que d'un quartier les autres ne seront pas endommagés . Et si il en manque au moment du service, les rincer une seconde sous l'eau froide et les mettre sur le plat : l'échange thermique avec le plat chaud suffira à les dégeler suffisamment pour que les convives puissent s'en servir pour ajouter un peu de jus sur leur poisson selon leurs goûts

## DES POISSONS

Évidemment si vous êtes pêcheur vous pourrez choisir , mais nous parlerons du cas « général »

Pour congeler des filets ou des petits poissons préparés ,  
Faites les "pré-congeler" sur un plateau couvert de papier cuisson qui vous permettra un transfert plus aisé dans le contenant final

**T.S.V. P--->>>**

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

Rincez-les vivement une seconde sous l'eau glacée et immédiatement remettez-les au congélateur : Une pellicule de glace va se former tout de suite qui protégera la chair fragile du poisson . Vous les rangerez comme d'habitude sous vide pour une durée importante

Pour des darnes ? Même technique : on pré-congèle à plat les darnes les unes à côté des autres (bien entendu on les range en quinconce pour gagner de la place sur le plateau mais ne les faites pas se toucher car les « gèleraient » ensemble et vous risqueriez de casser un des côté , des flancs en voulant les séparer pour les emballer dans le contenant définitif

Pour les poissons entiers , préparez les « prêt à cuire » mais ne mettez pas de farce à proprement parler dedans : elle aurait tendance à « rancir » puisqu'elle contient des corps gras . Éventuellement congelez poissons et farces à part . Vous les « réunirez » au dernier moment

Dans tous les cas l'emballage sous vide renforce la protection des divers contenus du congélateur et interdit tous les mélanges ce qui est indispensable pour ne pas avoir du steak à la morue ou du gâteau parfumé à l'oignon

## PÂTISSERIES

Congeler un gros gâteau ??

Coupez-le en parts . Mettre autour de chaque morceau des bandes de papier cuisson de la hauteur du gâteau . Reformez votre gâteau. Ainsi vous pourrez récupérer que quelques parts du gâteau reconstitué dans une boîte idoine hermétique. Ainsi, sans problème au fur et à mesure de vos besoins vous pourrez prélever des parts individuelles au fur et à mesure de vos besoins . De plus si vous voulez l'utiliser entier : pas de problème, vous rangez bien les morceaux débarrassés de vos papier et si nécessaire juste un décor à chaque joint . Double avantage il décongèle plus régulièrement et à coeur  
ASTUCE Placez vos morceaux sur le couvercle de la boîte à gâteau au congélateur : le fond servant de couvercle . Aussi hermétique et tellement plus pratique pour le sortir, ou sortir les morceaux !!  
2eme, Astuce : pour servir le gâteau entier, tant qu'il est encore congelé, découper le tour du fond d'un coup de cutter . On enlève le "couvercle" au dernier moment et il est infiniment plus pratique de faire glisser le gâteau avec son "support" sur le plat à gâteau de service !

## DIVERS TRUCS

Il reste un verre de bon vin dans une bouteille et que faire si vous n'avez pas de vinaigrier ??  
Sortez un bac à glaçon . Verser dans les casier et congelez . Lorsque c'est dur vous démoulez et mettez dans une boîte étanche . Vous n'aurez pas besoin d'ouvrir une bonne bouteille pour un demi verre pour une sauce : vous aurez tout sous la main

Les herbes condimentaires se congèlent parfaitement . Mettez-les dans des sacs ou boîtes individuelles . Cassez au moment de l'usage une branche ou deux et refermez vite le congélateur . En froissant dans vos doigts les branches gelées de persil : vous secouez sur votre plat et vous avez répartie votre persillade !!!

**T.S.V. P--->>>**

MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44

Mettez dans votre congélateur un sac de farine : si vous vous brûlez, mettez la main dans la farine; elle garde le froid très longtemps et participe au refroidissement de votre peau ... que vous risquez de sauver sans risque car la farine ne risque pas de rentrer dans la peau !!

Lorsque vous rentrez des courses avec des céréales, biscuits, farines, légumes secs mettez dans un sac hermétique vos produits au congélateur 3 ou 4 jours avant de les ranger / Les « mites » alimentaires et autres parasites sont tués par le froid et si vous les stockez maintenant dans des boîtes métalliques vous ne risquez plus de jeter les pâtes pleines d'asticots au moment de les manger !

Faites donc des cubes avec votre excellent jus de viande qui reste lorsque le rôti a été dévoré ! Enlevez bien la graisse figée, réchauffez le jus et préparez vos cubes . Vous en sortirez pour des décors de gelée pour une viande froide ... ou pour corser une sauce !!!

Toujours dans vos plateaux de glaçons , mettez quelques mini fleurs avant de verser l'eau . Lorsque vous servirez les glaçons vos cocktails seront transcendés ! Vous pouvez aussi y mettre une cerise ou un morceau d'orange qui magnifieront vos jus de fruits

..D'autres trucs existent mais je n'ai pas eut le temps de tout vous expliquer ,  
je reviendrez sur le sujet promis !

Mais moi aussi

**« JA FÉ CA KOI KEJ PEU AVE CA KOI JÉ »**