

POUR QUE NOS JEUNES  
SOIENT MIEUX  
DANS LEUR ASSIETTE



CENTRE D'EXPERTISE ET DE RECHERCHE  
EN HÔTELLERIE ET RESTAURATION

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

## TOUT SUR LES LÉGUMES SURGELÉS

Aujourd'hui, l'utilisation des produits surgelés en cuisine est largement répandue au sein de l'ensemble des services alimentaires. Pour un restaurateur, leur emploi présente en effet plusieurs avantages : réduction des coûts de main-d'œuvre, élimination des pertes, disponibilité des produits hors saison et contrôle accru des dépenses de nourriture annualisées. De plus, certains produits comme les petits pois, possèdent un meilleur profil nutritionnel et organoleptique dans leur version surgelée que fraîche. Il faut cependant noter que l'utilisation de produits surgelés plutôt que frais doit invariablement s'accompagner de précautions que vous trouverez dans le présent guide.

**SAVIEZ-VOUS  
QUE...**

*Il existe une différence entre la congélation et la surgélation. Cette dernière refroidit les aliments en quelques minutes seulement, permettant ainsi d'en préserver toutes les qualités nutritionnelles. Pour sa part, la congélation est un procédé plus lent au cours duquel les vertus nutritives des aliments peuvent être altérées en raison de la formation de cristaux de glace.*



## **La surgélation, grande protectrice des vitamines et des minéraux**

La surgélation possède l'avantage de saisir la fraîcheur des légumes qui viennent tout juste d'être cueillis dans les champs et permet d'en profiter tout au long de l'année. Plus besoin d'offrir des légumes frais importés qui ont parfois dû passer plusieurs jours en entrepôt et dans des conteneurs de camion, de train ou de bateau puis qui sont demeurés dans les réfrigérateurs des cuisines avant d'être apprêtés. Sachez en effet qu'une fois cueillis, les légumes perdent près de la moitié de leurs vitamines et minéraux s'ils ne sont pas consommés dans les 24 heures qui suivent leur récolte.

Grâce aux progrès technologiques réalisés dans le domaine de la production et de la transformation alimentaires, utilisateurs et consommateurs de légumes surgelés bénéficient aujourd'hui de la saveur et de la valeur nutritive de produits frais de la plus haute qualité. De fait, parce qu'ils sont traités dans les cinq heures suivant leur cueillette, les légumes surgelés conservent toutes leurs vitamines et minéraux, au contraire des légumes « frais » qui ont subi plusieurs heures de transport avant d'arriver sur l'étal du marché.

### **ASTUCE**

*Préférez les herbes aromatiques surgelées aux herbes séchées pour assaisonner vos plats. Comme les légumes, elles conservent mieux leurs propriétés nutritionnelles et organoleptiques grâce au procédé de surgélation. Plus goûteuses, elles parfumeront davantage vos préparations.*

## **Les légumes surgelés : un net avantage pour le porte-monnaie!**

L'utilisation des légumes surgelés s'avère également des plus avantageuses sur le plan économique. Déjà prêts à l'emploi, ils permettent de réduire considérablement le coût de la main-d'œuvre nécessaire à leur préparation. De plus, ils sont plus facilement mesurables, offrant ainsi la possibilité de n'utiliser que la quantité nécessaire et, par conséquent, d'éviter le gaspillage et les pertes.

Du fait de leur conservation sur une longue période, les légumes surgelés sont présents toute l'année dans les épiceries. On peut ainsi cuisiner hors saison des légumes aux qualités nutritives excellentes et à prix abordable. Le coût des légumes surgelés demeure en effet constant toute l'année, contrairement à celui des légumes frais qui varie grandement en fonction de la saisonnalité des produits.

## **Gagnez du temps!**

Un autre des avantages importants associés à l'utilisation des légumes surgelés consiste en l'économie de temps non négligeable qu'ils procurent. Déjà lavés, épluchés et découpés, ils sont en général prêts à être cuisinés sur le champ. Leur cuisson est également plus rapide que celle des légumes frais, puisqu'ils ont déjà été blanchis avant d'être emballés.

Enfin, les légumes surgelés permettent également de sauver du temps lors de leur achat puisqu'il n'est pas nécessaire de s'approvisionner chaque jour, comme c'est le cas pour les légumes frais. On peut en effet stocker des légumes congelés pendant un ou même plusieurs mois, en fonction des quantités requises.

**ASTUCE**

*Sauter de petites quantités de légumes surgelés à la fois permet non seulement de réduire leur temps de cuisson, mais aussi d'augmenter la performance d'un wok car le processus d'évaporation de l'eau sera optimisé et la texture des légumes préservée.*

## Quel mode de cuisson choisir?

---

L'idéal pour les légumes surgelés consiste en un mode de cuisson rapide et sans contact avec un liquide chaud. La cuisson à la vapeur ou au wok, par exemple, leur convient parfaitement.

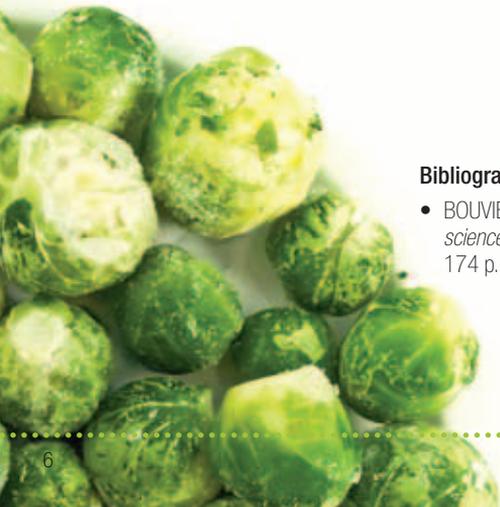
Le temps de cuisson, différent pour chaque légume, variera en fonction de sa coupe et de sa texture. Et comme les temps de cuisson indiqués sur les emballages représentent une moyenne, il faudra tenir compte du degré de fermeté souhaité et du mode de cuisson utilisé. C'est le cas notamment pour les cuissons à la vapeur, dont la durée pourra varier en fonction des méthodes et des appareils.

### CONSEILS DE PRÉPARATION

- *Ne jamais décongeler les légumes à l'avance.*
- *Les cuire à la vapeur ou les bouillir pendant tout au plus une minute, soit juste assez pour qu'ils dégèlent.*
- *Les refroidir immédiatement en les égouttant puis les sauter à feu vif dans un poêlon, un wok ou sur une plaque à griller en utilisant juste ce qu'il faut de matière grasse pour qu'ils ne collent pas.*
- *Dans certains cas, notamment lorsque leur coupe est très fine, il est possible de sauter les légumes décongelés sans les cuire au préalable.*

### Bibliographie

- BOUVIER, Louise, et Véronique PERREAULT. *Application des sciences en cuisine*, Montréal, Chenelière Éducation, 2009, 174 p.



## Penne *alla giardiniera*

Rendement : 25 portions de 250 g chacune

### Ingrédients :

500 g de bouquets de brocoli surgelés  
500 g d'oignons en cubes surgelés  
500 g de poivrons rouges en cubes surgelés  
500 g de courgettes tranchées surgelés  
500 g de carottes jaunes en dés surgelées  
500 g d'aubergines grillées surgelées  
180 ml d'huile d'olive extra vierge  
1 l de sauce tomate  
2 kg de penne  
250 g de Parmigiano Reggiano  
1 gros bouquet de basilic frais ciselé  
Sel et poivre noir

### Préparation :

1. Couper les aubergines en lanières.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une braisière ou un wok et y sauter tous les légumes encore surgelés. Assaisonner.
3. Incorporer la sauce tomate puis retirer du feu. Ajouter le basilic frais et bien mélanger.
4. Entre-temps, cuire les pâtes *al dente*. Une fois bien égouttées, les mélanger à la sauce.
5. Saupoudrer de Parmigiano Reggiano et arroser d'un filet d'huile d'olive.
6. Servir aussitôt.

Bon appétit!

- Recherche en alimentation ■
- Développement d'applications culinaires ■
- Évaluation de tendances technologiques ■
- Élaboration de nouveaux produits ■
- Mesure de performance d'équipement ■

## DES PROFESSIONNELS PASSIONNÉS À VOTRE SERVICE

Pour savoir comment le CER peut vous aider à optimiser le développement de votre organisation, n'hésitez pas à communiquer avec son équipe d'experts.

### Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

3535, rue Saint-Denis  
Montréal (Québec) H2X 3P1

**Téléphone** : 514 282-5115 ou 1 800 361-5111, p. 5115

**Courriel** : [cer@ithq.qc.ca](mailto:cer@ithq.qc.ca)

[ithq.qc.ca/cer](http://ithq.qc.ca/cer)

[lasanteaumenue.com](http://lasanteaumenue.com)