



# Arctic Gardens<sup>®</sup>



## PRATIQUES EXEMPLAIRES POUR LA CUISSON DES LÉGUMES SURGELÉS

### COMMENT UTILISER AU MIEUX LES LÉGUMES SURGELÉS ?

Les légumes surgelés sont l'option la plus économique, la plus rapide et la plus pratique qui soit pour les exploitants. Avec de bonnes pratiques de préparation et de conservation, vos résultats seront semblables à ceux que vous obtenez en cuisinant avec des légumes frais.

Pour des résultats optimaux, réduisez au minimum le temps de décongélation de vos légumes surgelés. Lorsque vous cuisinez, n'utilisez que ce dont vous avez besoin et conservez le reste immédiatement au congélateur, afin d'éviter toute perte potentielle de qualité et de rendement.

Les légumes surgelés cuisent aussi plus rapidement que les produits frais. La plupart d'entre eux peuvent être prêts en 5 minutes seulement à haute température.



### CONSEIL

Si vous prévoyez préparer des légumes surgelés pour les servir immédiatement, faites-les cuire complètement. Si vous devez les préparer à l'avance pour un événement, ne les faites pas cuire complètement afin d'en préserver la couleur et la saveur.

### VEGETABLE APPROXIMATE COOKING TIME

Brocoli	6 à 7 min*
Carottes	5 à 8 min*
Céleris	6 à 7 min*
Chou-fleur	7 à 8 min*
Choux de Bruxelles	8 à 9 min*
Edamame	5 à 6 min*
Haricots verts, jaunes ou coupés à la française	5 à 7 min*
Mais à grains entiers	6 à 7 min*
Mélanges de légumes	5 à 8 min*
Pois	5 à 6 min*
Pois et carottes	6 à 7 min*

\* Au goût. Les temps de cuisson peuvent varier selon les coupes de légumes choisies et l'équipement utilisé.

Durée de cuisson suggérée à la vapeur  
(500g / 1 lbs de légumes)