Mamanerable.com

63 Plats à Congeler - Guide Pratique

Guide de congélation, décongélation et conseils pratiques pour 63 recettes

Bouillons et Soupes

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
1	**Bouillon de viande**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	Les bouillons peuvent être congelés avec des morceaux de viande, de champignons ou de légumes.
2	**Soupe velouté de potiron au poulet**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	Pour rafraîchir le goût, servir avec des croûtons. Ne pas congeler les croûtons dans la soupe.
3	**Soupe aux haricots au mijoteur**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	
4	**Soupe aux pÂtes, courgettes et boulettes de viande**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	Les pâtes doivent être cuites al dente (semi-crues). Ne pas congeler les herbes dans la soupe, les congeler séparément et les ajouter plus tard.
5	**Velouté de courgettes au curry**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	
6	**Soupe aux boulettes de poisson**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	
7	**Gaspacho**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	
8	**Soupe de pois cassés**	Verser dans des récipients de congélation (sans remplir jusqu'au bord).	À température ambiante ou au micro-ondes.	

Plats de Viande

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
9	**Rôti de porc aux pruneaux**	Envelopper dans du papier aluminium ou du film alimentaire et congeler.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
10	**Boulettes de viande / Steaks hachés style maison**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
11	**Boulettes de viande en sauce style maison**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
12	**Pilaf de porc**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
13	**Lasagnes à la viande hachée**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante, au micro-ondes ou au four.	
14	**Choux farcis au chou frais**	Congeler sous forme de produit semi-fini (avant cuisson à l'étouffée).	Au micro-ondes, au four, ou sur le feu dans une casserole (cuire comme du frais).	
15	**Filet mignon de porc au pesto**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante, au micro-ondes ou au four.	
16	**Porc aux pommes et aux oignons**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante, au micro-ondes ou au four.	
17	**Boeuf Stroganoff**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante, au micro-ondes ou au four.	
18	**Steak haché de bœuf**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante, au micro-ondes ou au four.	

Plats de Volaille

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
19	**Escalopes de poulet panées / Escalopes grillées**	Congeler cuit dans des récipients de congélation, en séparant les escalopes avec du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
20	**Pilaf au poulet**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
21	**Magret de canard sauce à la cerise**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
22	**Lasagnes au poulet**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
23	**Poulet à la mexicaine aux poivrons, maïs et tomates**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
24	**Galettes / Beignets de poulet et courgettes**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
25	**Poulet rôti au four « Poulet caramel »**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
26	**Nuggets de poulet**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
27	**Pâté de poulet aux pistaches**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	

Plats de Poisson

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
28	**Croquettes de poisson (cuisson sans friture)**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
29	**Boulettes de poisson style maison**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
30	**Morue en sauce tomate**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
31	**Gratin de poisson au mijoteur**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
32	**Poisson cuit au four sous sa sauce**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
33	**Brochettes de saumon sauce miel et moutarde**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
34	**Poisson frit**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	

Plats de Légumes et Champignons

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
35	**Purée de pommes de terre**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	Il est préférable de congeler la purée directement avec le plat principal (ex: viande + purée dans le même récipient = repas individuel prêt).
36	**Galettes de courgettes et pommes de terre**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	Au micro-ondes, au four ou à la poêle chaude.	
37	**Croquettes de chou-fleur**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	Au micro-ondes, au four ou à la poêle chaude.	
38	**Galettes turques de courgettes au fromage et herbes**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	Au micro-ondes, au four ou à la poêle chaude.	
39	**Gratin de courgettes et carottes pour toute la famille**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	Au micro-ondes, au four ou à la poêle chaude.	
40	**Sauce aux champignons de Paris**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante.	
41	**Ratatouille**	Congeler sous forme de produit semi-fini (avant cuisson thermique) en récipients.	Cuire directement au four sans décongeler.	
42	**Moussaka aux aubergines**	Congeler sous forme de produit semi-fini (avant cuisson thermique) en récipients.	Cuire directement au four sans décongeler.	

Plats à base de Produits Laitiers et Fromage

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
43	**Cheesecake**	Congeler cuit en récipients et film alimentaire.	À température ambiante.	
44	**Bouchées de feta « Boules de neige »**	Congeler cuit en récipients et film alimentaire.	À température ambiante.	

Pâtes, Pâtisseries Salées et Raviolis

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
45	**Crêpes farcies à la viande**	Cuire complètement, envelopper de film alimentaire, placer en récipients.	À température ambiante ou au micro-ondes.	Utiliser comme des crêpes fraîches.
46	**Pizza maison**	Cuire complètement, envelopper de film alimentaire.	Au micro-ondes ou au four.	
47	**Tarte aux épinards et au saumon**	Cuire complètement, envelopper de film alimentaire.	Au micro-ondes ou au four.	
48	**Quiche aux champignons**	Cuire complètement, envelopper de film alimentaire.	Au micro-ondes ou au four.	

Pâtisseries Sucrées et Desserts

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
49	**Brownies classiques**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
50	**Muffins aux pommes à l'huile végétale**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
51	**Gâteau aux pommes au caramel**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
52	**Gâteaux / Pâtisseries au thé vert**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
53	**Cake au fromage blanc et au citron**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
54	**Cake Zèbre**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
55	**Cheesecake au citron vert**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
56	**Tarte au fromage blanc et aux poires**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
57	**Crumble aux pommes croustillante**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
58	**Cake aux cerises**	Congeler dans des sacs en plastique ou du film alimentaire.	À température ambiante ou au micro-ondes.	

Sauces et Divers

N°	Plat	Congélation	Décongélation	Conseils pratiques
59	**Ketchup maison**	Fait. Congeler en portions dans des gobelets en plastique.	À température ambiante.	Utiliser comme du ketchup frais.
60	**Sauce / Jus de viande style maison**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	Idéal à congeler directement avec un accompagnement (ex: purée de pommes de terre ou légumes).
61	**Sauce tomate maison**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante ou au micro-ondes.	
62	**Sauce Pesto**	Fait. Congeler en portions dans des gobelets en plastique.	À température ambiante.	Utiliser comme du pesto frais.
63	**Sauce Bolognaise**	Fait. Congeler en portions dans des gobelets en plastique.	Au micro-ondes ou à température ambiante.	Réchauffer avant consommation.
64	**Pâté de foie de poulet**	Congeler cuit dans des récipients de congélation.	À température ambiante.	