

2. Frites alors !

Les frites de patates douces ou d'igname sont savoureuses. Le plus simple est de les congeler !

- Réalisez les frites en utilisant un coupe-frites.
- Lavez-les à l'eau froide. Séchez-les avec un torchon propre. Précuisez-les (les laisser à peine dorer).
- Égouttez-les sur du papier absorbant et congelez-les dans un sac hermétique sans trop le remplir.



3. Exquis, les smoothies !

Que faire avec son gros régime de bananes-pommes ou figes, des goyaves, des mangues ? Ayez le réflexe smoothie !

- Épluchez-les, coupez-les en dés ou en rondelles.
- Conservez-les dans des petits sacs de congélation prêts à l'emploi pour la réalisation de smoothies.
- Sur chaque sac, prenez soin d'indiquer la date et le nombre de fruits utilisés.

D'un point de vue diététique, il est important de ne pas dépasser la quantité de fruits que vous pourriez manger en une seule prise alimentaire. Un sachet de banane, un sachet de mangue, quelques glaçons et voici prête une boisson fraîche, saine et vitaminée !



© ISTOCKPHOTO

4. Jus de fruits : oui au surgelé !

Les bouteilles de jus de mangues, de pommes malaka, d'eau de coco peuvent se conserver au congélateur. Concernant la crème de coco, elle se conserve quelques jours dans l'eau de coco. Les morceaux peuvent être incorporés aux bouteilles d'eau de coco qu'il est possible de congeler.

