

Tableau d'entreposage Garde-gèle®

	Mini 1 4 oz/ 110 mL	Petit 1 1 tasse/ 250 mL	Petit 2 2 ¾ tasses/ 650 mL	Moyen 1 2 ¼ tasses/ 550 mL	Moyen 2 6 tasses/ 1,5 L	Grand 2 13 tasses/ 3,1 L
Viande :						
Steaks				1	2 – 3	4
Côtelettes		1	2	3	6	14
Flanc / cubes de boeuf				1 – 1 ½ lb	2 lb	
Rôtis					2 – 3 lb	4 – 5 lb
Longe			1 ½ – 2 lb		3 ½ – 4 lb	7 – 8 lb
Côtes levées		1/3 carré	3/4 carré	½ carré	1 ½ carré	3 carrés
Viande hachée		½ lb		1 lb	3 lb	
Volaille :						
Poitrine de poulet (désossée)		1	2	3	6	14
Poulet entier, dépecé					1/2	1
Volaille hachée		½ lb		1 lb	3 lb	
Viandes préparées				1 lb		
Saucisses		2		4		
Tamales			3	3	6	

Tableau d'entreposage Garde-gèle®

	Mini 1 4 oz/ 110 mL	Petit 1 1 tasse/ 250 mL	Petit 2 2 ¾ tasses/ 650 mL	Moyen 1 2 ¼ tasses/ 550 mL	Moyen 2 6 tasses/ 1,5 L	Grand 2 13 tasses/ 3,1 L
Poissons, mollusques et crustacés :						
Filets/steaks		½ lb	1 lb	1 lb	2 – 2 ½ lb	
Crevettes, écrevisse, calmar, palourdes et moules écaillés – fraîches		½ lb (moy.)	1 lb (moy.)	1 lb (moy.)		
Viande de crabe		½ lb	1 lb	1 lb		
Queues de homard – fraîches			2		4	
Produits laitiers :						
Fromage, râpé	¼ tasse	1 tasse	2 ½ – 3 t.	2 – 2 ½ tasses	6 tasses	13 tasses
Beurre		½ - ¾ lb		1 – 1 ½ lb		
Barres de crème glacée					6 - 8	
Crème glacée, sorbet			1 pt			
Oeufs :						
Blancs d'oeufs – frais	4					
Substituts d'oeufs	¼ tasse	1 tasse	2 ½ – 3 t.	2 – 2 ½ tasses		

Tableau d'entreposage Garde-gèle®

	Mini 1 4 oz/ 110 mL	Petit 1 1 tasse/ 250 mL	Petit 2 2 ¾ tasses/ 650 mL	Moyen 1 2 ¼ tasses/ 550 mL	Moyen 2 6 tasses/ 1,5 L	Grand 2 13 tasses/ 3,1 L
Soupes, ragoûts, chilis, sauces	¼ tasse	1 tasse	2 ½ - 3 tasses	2 – 2 ½ t.	6 tasses	13 tasses
Pains :						
Muffins/muffins anglais			2		6	12
Pains mollets – petits					10 – 12	30 – 36
Pains mollets – moyens					8 – 10	14 – 16
Bagels			2		5	10
Pains à hot-dog/ hamburger					5	10
Crêpes – cuites (3 ½ – 4 po diam.)				4 – 5	12	36
Tortillas (8 po diam.)						24 – 32
Gaufres – cuites				3 – 4	8 – 10	21 – 27
Pâtisseries, danoises, beignes – cuits			2		5	10
Pointes de pizza					6 – 8	
Produits de boulangerie :						
Brownies (2 po x 2 po)					8	24
Biscuits				6	12	24
Petits gâteaux			2		6	12

Tableau d'entreposage Garde-gèle®

	Mini 1 4 oz/ 110 mL	Petit 1 1 tasse/ 250 mL	Petit 2 2 ³ / ₄ tasses/ 650 mL	Moyen 1 2 ¹ / ₄ tasses/ 550 mL	Moyen 2 6 tasses/ 1,5 L	Grand 2 13 tasses/ 3,1 L
Fruits :						
Raisins		1 tasse	3 tasses	2 tasses	6 tasses	13 tasses
Abricots et prunes (dénoyautés)		2 – 3, tranchés	4, par moitié		10, par moitié	19 – 20, par moitié
Pêches et nectarines (dénoyautés)		1, tranchée			5, par moitié	11 – 12, par moitié
Bleuets, cerises (dénoyautés)		1 tasse	3 tasses	2 – 3 tasses	6 – 7 tasses	
Canneberges		1 ¹ / ₂ tasse	3 tasses	3 tasses	6 tasses	
Mangue (dénoyautée et pelée)		1, en cubes	2 – 3, en cubes			
Melon (cubes 1 po)			2 – 3 tasses de cubes		¹ / ₂ – ³ / ₄ petit, en cubes	1 moyen, en cubes
Ananas (cubes 1 po)		1 tasse	1, en cubes (2 – 3 t.)			
Framboises, mûres		1 – 2 tasses	3 – 4 tasses			
Tous les autres fruits		1 tasse	2 ¹ / ₂ – 3 tasses	2 tasses	6 tasses	
Barres aux vrais fruits				3 – 4	12	

Tableau d'entreposage Garde-gèle®

	Mini 1 4 oz/ 110 mL	Petit 1 1 tasse/ 250 mL	Petit 2 2 ¾ tasses/ 650 mL	Moyen 1 2 ¼ tasses/ 550 mL	Moyen 2 6 tasses/1,5 L	Grand 2 13 tasses/3,1 L
Légumes :						
Asperges				20 – 30 tiges	40 – 70 tiges	
Légumineuses, haricots de Lima, pois, courges d'été		1 tasse	2 – 3 tasses			
Poivrons – hachés	½ tasse	1 tasse				
Brocoli – en fleurons			3 tasses		6 tasses	
Carottes				6 – 8 entières	14 – 16 entières	
Chou-fleur – en bouquets			½ tête en bouquets		1 tête en bouquets	
Céleri				10 branches	20 branches	
Chilis, petits		6 – 8 entiers	12 – 14 entiers			
Maïs en épis					3 – 4 épis	7 – 8 épis
Ail, haché	½ tasse	1 tasse				
Verdure : chou cavalier, chou fourrager, moutarde, épinards, bette à carde – crus			2 tasses		3 – 4 tasses	
Haricots verts			1 ½ tasse		3 – 4 tasses	
Fines herbes – hachées	½ tasse	1 tasse				
Champignons				1 – 1 ½ tasse	2 ½ – 3 tasses	
Oignons – hachés	½ tasse	1 tasse				
Tomates en quartiers					6 moyennes	12 moyennes

La Grande «boîte» 2

- Sert à tous les types d'aliments que vous désirez conserver en grandes quantités.
- Déposer les aliments en étage et ajouter une feuille de papier ciré ou de papier de congélation entre les étages pour éviter que les aliments ne collent ensemble. Congeler rapidement.
- Il est possible de retirer la quantité de portions à servir pour un repas.
- Idées :
 - Boîte pour le boeuf (steaks, galettes de viande hachée, etc.)
 - Boîte pour le poulet (pilons, ailes, etc.)
 - Boîte pour le poulet désossé
 - Boîte pour le porc
 - Boîte pour le poisson
 - Boîte pour le déjeuner (crêpes, gaufres, bagels, muffins anglais, pâtisseries, muffins, etc.)
 - Boîte pour les sandwiches (pains à hot-dog/hamburger, tortillas, etc.)
 - Boîte pour gâteries glacées (barres de crème glacée, barres glacées aux vrais fruits, sandwiches glacés, etc.)
 - Boîte pour les viandes à sandwich (portions individuelles de viandes préparées)