



225

recettes Saveur Santé

pour les résidences de personnes âgées



Une production des centres de santé et de services sociaux de la région de Chaudière-Appalaches

ÉQUIPE DE RÉDACTION

JOSÉE PELLETIER, CHARGÉE DE PROJET
CONSEILLÈRE CLINIQUE RESPONSABLE DU MÉCANISME D'ACCÈS
CSSS DE MONTMAGNY-L'ISLET

DENIS BOUCHARD, CHARGÉ DE PROJET
CONSEILLER AUX ÉTABLISSEMENTS
CSSS ALPHONSE DESJARDINS

AUDREY-ANN RANCOURT, TECHNICIENNE EN DIÉTÉTIQUE
CSSS DE MONTMAGNY-L'ISLET

GABRIELLE VAILLANCOURT, NUTRITIONNISTE
CSSS DE MONTMAGNY-L'ISLET

NICHOLAS GRENIER, CHEF DE LA PRODUCTION ET DE LA DISTRIBUTION
MATHIEU GOULET, CUISINIER
CSSS ALPHONSE DESJARDINS

COLLABORATEURS

SYLVIE MORIN, CHEF DES ACTIVITÉS D'ALIMENTATION
CSSS DES ETCEMINS

MARIO VEILLEUX, CHEF DES ACTIVITÉS D'ALIMENTATION
CSSS DE BEAUCE

MARIE-JOSÉE FONTAINE, CHEF DES ACTIVITÉS D'ALIMENTATION
CSSS DE LA RÉGION DE THETFORD

VÉRONIQUE DUBÉ, NUTRITIONNISTE
CSSS DE LA RÉGION DE THETFORD

IRÈNE BÉLANGER, CHEF DES ACTIVITÉS D'ALIMENTATION
CSSS ALPHONSE-DESJARDINS

NANCY DOYON, CHEF DU SERVICE D'ALIMENTATION
CSSS ALPHONSE-DESJARDINS

ÉDITH DEGRANDMAISON, NUTRITIONNISTE
CSSS ALPHONSE-DESJARDINS

LUCIE TREMBLAY, AGENTE DE PLANIFICATION, DE PROGRAMMATION ET DE RECHERCHE
ASSS CHAUDIÈRE-APPALACHES

VALÉRIE TESSIER, NUTRITIONNISTE
JULIE TREMBLAY, TECHNICIENNE EN DIÉTÉTIQUE
PROMENU

MIRELLE GAUDREAU, AGENTE DE COMMUNICATION
CSSS DE MONTMAGNY-L'ISLET

Dans le cadre de nos fonctions, les livres de recettes font souvent partie de notre environnement de travail ...mais un livre comme celui-ci, pas souvent. Ce qui crée l'originalité de ce recueil, c'est la clientèle à qui il s'adresse et le fait qu'il conjugue au pluriel l'expertise des établissements de santé de la région Chaudière-Appalaches.

Pour les centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD), qualifiés de milieux de vie « substitut », le défi en était un de taille puisqu'il se devait de concilier particularités régionales, adaptation des recettes à certaines conditions de santé, standardisation en vue d'offrir des aliments qui, au fil du temps, deviendront une référence pour ces résidents.

Et nous pouvons dire mission accomplie! Des recettes traditionnelles côtoient des approches contemporaines, question d'appriivoiser les transitions de demain. De plus, une méthode explicite guide les utilisateurs dans l'adaptation du rendement des recettes et toutes les valeurs nutritives accompagnent ces dernières.

Diffusé par le MSSS en 2009, le cadre de référence Miser sur une saine alimentation à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour l'élaboration de politiques alimentaires adaptées a servi de bougie d'allumage à ce rassemblement d'acteurs qui, soutenus par l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, a permis de réaliser cet ouvrage qui en plus de répondre à des besoins régionaux peut prétendre à un rayonnement plus étendu.

À titre de répondante pour le ministère de la Santé et des Services sociaux, je ne peux que vous remercier et je laisse à votre réflexion cette citation qui, pour moi, cadre très bien à votre réalité :

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite » Henry Ford, industriel et fondateur du constructeur automobile Ford

CAROLE SAINT-PIERRE, DT.P., PMP, CHEF DE PROJET
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Développement durable et circuit court de commercialisation

Aujourd'hui, bien peu de sphères d'activité échappent à l'impératif du développement durable et la nutrition ne fait pas exception. Aussi, il existe dans ce domaine plusieurs façons d'en tenir compte. L'achat d'aliments locaux ou régionaux en est une. Tout commence par un menu adapté aux saisons et aux arrivages des produits. Que ce soit en effectuant ses achats directement auprès d'un producteur agricole ou d'un transformateur ou en apportant une attention particulière à la provenance des aliments que l'on se procure, chaque petit geste compte. L'achat local, outre ses retombées économiques et environnementales bénéfiques, favorise l'occupation du territoire, contribue à prévenir l'exode rural des jeunes, stimule le savoir-faire de nos producteurs et concourt à l'adoption de saines habitudes de vie!

En Chaudière-Appalaches, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et l'Agence de la santé et des services sociaux travaillent depuis quelques années de concert avec les gestionnaires des services alimentaires des établissements de santé ainsi qu'avec des producteurs agricoles et des transformateurs afin de nouer des ententes de gré à gré. C'est justement ce qui forme un « circuit court de commercialisation ».

La région est donc fière de la réalisation d'un projet pilote concernant l'approvisionnement en petits fruits et associant les producteurs locaux et les responsables des établissements de santé. Ce projet n'aurait pas été possible si, de part et d'autre, une volonté de s'engager dans une franche discussion n'avait pas été manifeste. L'expérience vécue jusqu'à présent révèle qu'il est réalisable pour les établissements de s'approvisionner dans la région en produits frais de saison ou transformés ou encore de participer à la préparation de produits régionaux satisfaisant à leurs propres critères nutritionnels. En fait, il suffit de se parler pour se comprendre!

Et vous, que diriez-vous de prendre le virage du développement durable?

SARAH LEPAGE, AGENTE DE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL
CONSEILLÈRE EN DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL, MAPAQ

La cuisine institutionnelle est en constante évolution depuis des années. Composant habilement avec les rationalisations, les réorganisations, l'augmentation du coût des denrées, la relève et les politiques alimentaires, les gestionnaires doivent continuellement se réinventer afin de demeurer efficaces.

Notre rôle, en tant que partenaire technologique, est de fournir des solutions permettant d'offrir une alimentation saine à l'intérieur d'un budget équilibré, et ce, de façon sécuritaire pour votre clientèle. La standardisation des recettes et des opérations est d'ailleurs un outil de base sur lequel repose le succès d'un service alimentaire.

Cette année, nous avons eu le privilège de mettre notre expertise et nos technologies au service de l'équipe de la région de Chaudière-Appalaches. Nous avons été témoins de l'énergie colossale déployée par tous les acteurs ayant travaillé à la réalisation de ce recueil de recettes et nous sommes fiers d'être associés à cette belle initiative. Nous sommes convaincus de la grande utilité de ce recueil autant pour les établissements de la région que pour l'ensemble du réseau de la santé du Québec.

Félicitations à toute l'équipe pour cette belle réalisation!

DAVID ALLAIN, PROMENU

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| MISE EN SITUATION | 7 |
| LES FONDEMENTS D'UNE SAINÉ ALIMENTATION | 8 |
| Dimension biologique | 8 |
| Dimension socioéconomique | 8 |
| Dimension culturelle | 9 |
| UNE CLIENTÈLE AVEC DES BESOINS PARTICULIERS | 9 |
| UNE VISION GLOBALE DE L'ALIMENTATION | 10 |
| UNE ALIMENTATION SAINÉ ET ÉQUILIBRÉE | 11 |
| UN LIVRE DE RECETTES ADAPTÉES | 13 |
| UNE MÉTHODE DE STANDARDISATION DE RECETTES | 14 |
| La multiplication | 14 |
| La division | 15 |
| Les avantages de la standardisation | 15 |
| BIBLIOGRAPHIE | 17 |

MISE EN SITUATION

En 2010, tous les centres de santé et de services sociaux (CSSS) de Chaudière-Appalaches se sont dotés d'une politique alimentaire, conformément au *Plan d'action gouvernemental pour la promotion de saines habitudes de vie et la prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir* (PAG)¹.

Le cœur de la politique alimentaire élaborée par les établissements de la région s'articule autour de la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*², publié en 2010 par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

En tant que ressources intermédiaires (RI), ressources de type familial (RTF) ou résidences privées pour personnes âgées, vous êtes encouragées à introduire de saines habitudes de vie dans votre milieu. Il apparaît donc pertinent de vous faire part des orientations de cette politique alimentaire³, et de vous fournir des outils permettant d'améliorer l'offre alimentaire de votre milieu.

Le présent ouvrage se veut un outil complet qui allie théorie et pratique. Ainsi, vous y trouverez des informations sur les fondements de la politique alimentaire déployée dans les CSSS de Chaudière-Appalaches et sur la saine alimentation en général, mais également des exemples de menus



provenant des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) de la région, ainsi qu'une banque de recettes répondant aux critères de la politique alimentaire et utilisées dans les institutions du MSSS en Chaudière-Appalaches.

LES FONDEMENTS D'UNE Saine ALIMENTATION

Dans la *Vision de la saine alimentation* du MSSS, il est admis que la saine alimentation « va au-delà de la dimension biologique; elle comprend les facteurs socioéconomiques et culturels qui sont liés à la santé »⁴.

Dimension biologique

Une alimentation saine se doit, à la base, de répondre aux besoins nutritionnels de chacun, en qualité comme en quantité. Ainsi, l'offre alimentaire de votre milieu doit fournir les éléments nutritifs, l'énergie et l'eau nécessaires au maintien de la santé de vos résidents, sans toutefois excéder leurs besoins.

Les aliments fonctionnels et les suppléments alimentaires ne sont pas nécessaires d'emblée, puisqu'une alimentation variée en quantité suffisante suffit à combler les besoins nutritionnels de la grande majorité des individus en santé. Si vous avez des doutes quant à la quantité ou la qualité des aliments ingérés par un ou plusieurs de vos résidents, n'hésitez pas à demander une consultation avec une nutritionniste par le biais de votre CLSC.

Enfin, les normes élémentaires d'hygiène et de salubrité doivent également être respectées pour que l'offre alimentaire de votre milieu soit considérée comme saine. À cet effet, vous pouvez vous référer au *Guide du manipulateur d'aliments*⁵ élaboré par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) pour en apprendre davantage sur les bonnes pratiques en cuisine.

Dimension socioéconomique

Manger, en plus d'être un besoin vital, est également un besoin social. Le fait de déguster ses repas en bonne compagnie, dans un climat agréable, permet de combler en partie ses besoins de socialisation.

Les lieux et l'atmosphère des repas revêtent donc une grande importance dans le concept de saine alimentation. Un environnement paisible et convivial, sans

source de distraction, permet de profiter pleinement de l'expérience alimentaire. De plus, un personnel discret, alerte et compréhensif, fournissant l'aide attendue tout en respectant l'autonomie des résidents, permet d'en tirer une plus grande satisfaction. Le temps accordé à l'alimentation se doit aussi d'être suffisamment long pour permettre à chacun d'apprécier et de savourer la nourriture qui lui est servie, sans être bousculé par le temps qui presse.

Dimension culturelle



Enfin, le plaisir de manger est également décuplé par l'offre d'aliments et de repas savoureux et bien apprêtés, répondant aux préférences culturelles des résidents. Puisque chacun a développé et entretenu des habitudes alimentaires au cours de

sa vie, porter attention à ces préférences est également un signe de respect et de considération. Une offre alimentaire saine se devrait donc d'être agréable et de satisfaire à ces besoins d'ordre émotionnel, en plus de combler les dimensions précédemment abordées.

UNE CLIENTÈLE AVEC DES BESOINS PARTICULIERS

La clientèle âgée qui vous concerne nécessite toutefois certaines attentions particulières. Ainsi, l'état de santé souvent altéré associé à une baisse des habiletés fonctionnelles peut avoir des impacts non négligeables sur l'alimentation de vos résidents. Les problèmes dentaires ou buccaux, les médicaments altérant le goût ou l'appétit, les troubles de digestion, ou encore les difficultés à s'alimenter de façon autonome sont autant de facteurs qui nécessitent une attention particulière et appellent à une approche alimentaire et nutritionnelle adaptée. L'intégration de recettes enrichies en énergie et protéines à votre offre alimentaire peut également être bénéfique pour les résidents

présentant un petit appétit et aider au maintien de leur état nutritionnel. Chez cette clientèle fragilisée présentant des problèmes de santé liés au vieillissement, le défi est généralement d'optimiser la prise alimentaire par la variété et la qualité des aliments servis.

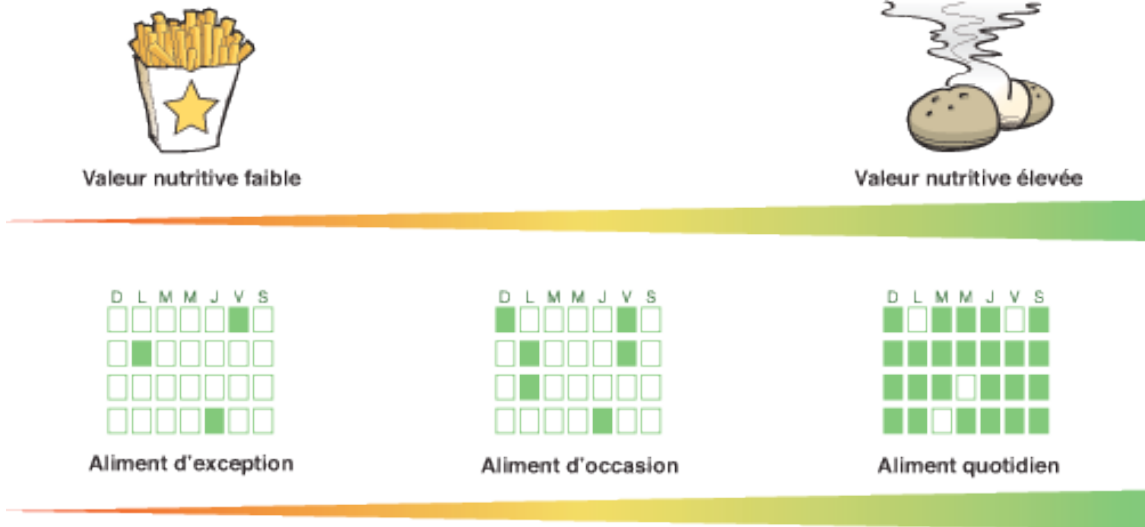
UNE VISION GLOBALE DE L'ALIMENTATION

Pour ce faire, une alimentation saine devrait être constituée d'une grande variété d'aliments, et donner priorité, en terme de fréquence et de quantité, à ceux comptant une valeur nutritive élevée. Bien entendu, l'offre alimentaire d'un milieu doit être évaluée dans sa globalité, et non en fonction de chaque aliment ou de chaque repas individuellement. Ce concept de vision globale de l'alimentation a pour but de servir de guide dans l'élaboration des menus de la plupart des établissements de santé, tel que mentionné dans la *Vision de la saine alimentation* du MSSS.

Premier constat : aucun aliment n'est a priori interdit. Tout est question de fréquence et de quantité. Une offre alimentaire saine peut donc comprendre une panoplie d'aliments, des moins nutritifs à ceux recelant une valeur nutritive des plus élevées.

Deuxième constat : la saine alimentation se traduit par l'emploi de trois grands groupes d'aliments :

- les **aliments quotidiens**, possédant la meilleure valeur nutritive. Ils comptent notamment les aliments de base ou peu transformés, et devraient être servis plusieurs fois par jour.
- les **aliments d'occasion**, dont la valeur nutritive est moindre, mais tout de même acceptable. Ils devraient être offerts moins fréquemment et en quantité moindre.
- les **aliments d'exception**, présentant une valeur nutritive très peu intéressante. Comme leur nom l'indique, ils devraient être servis de façon ponctuelle, et en petite quantité.



Rappelons toutefois que ce concept de grands groupes d'aliments permet de situer l'offre alimentaire dans sa globalité sur une échelle de qualité et de fréquence, mais ne vise pas à classer chaque repas ou aliment individuellement dans l'un de ces groupes.

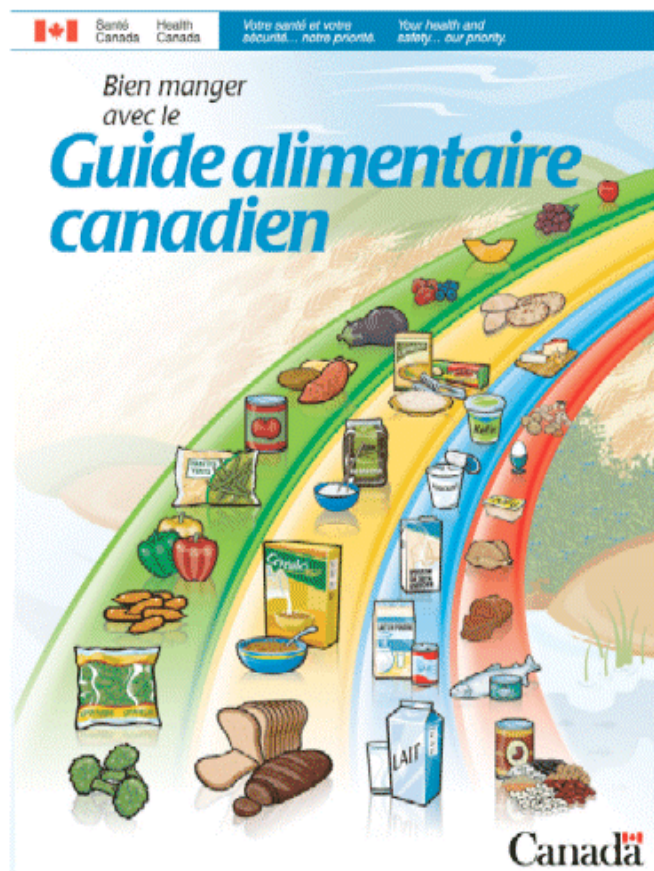
Troisième constat : selon le milieu, les proportions entre ces différents groupes d'aliments peuvent varier. Dans le cas d'un milieu de vie comme le vôtre, les aliments quotidiens doivent être mis de l'avant et servis en plus grande quantité la majorité du temps, mais peuvent également côtoyer les aliments d'occasion et d'exception, comme ils le feraient à la maison!

UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILBRÉE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC)⁶ demeure l'outil par excellence pour amener les individus à faire de meilleurs choix alimentaires. Voici les grands principes du GAC qui ont servi de base lors de l'élaboration des menus et des recettes présentés dans le présent ouvrage :

1. Manger des aliments provenant des quatre groupes alimentaires suivants :
 - Légumes et fruits colorés
 - Produits céréaliers à grains entiers

- Lait et substituts
 - Viandes et substituts.
2. Minimiser la quantité de gras dans les mets, éviter les gras trans et limiter les gras saturés.
 3. Consommer 2 portions de poisson par semaine.
 4. Manger des aliments riches en fibres (légumineuses et céréales à grains entiers).
 5. Réduire le sodium (sel).
 6. Privilégier l'eau, le lait et les jus purs à 100%.
 7. Réduire la consommation d'aliments riches en sucre ajouté.



Bien entendu, il importe de considérer les diètes particulières de vos patients, s'il y a lieu, et d'adapter votre offre alimentaire en conséquence. Qu'il s'agisse d'une diète basse en fibres et résidus, d'une restriction liquidienne ou d'une diète restreinte en potassium prescrite par un médecin, le professionnel de la santé le mieux placé pour vous aider est la nutritionniste. N'hésitez pas à demander une consultation en nutrition par le biais de votre CLSC pour recevoir des

conseils adaptés à votre situation et même des idées de recettes.

UN LIVRE DE RECETTES ADAPTÉES

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, vous retrouverez les recettes standardisées par une équipe de cuisiniers, de techniciennes en diététique et de nutritionnistes de la région. Ces recettes ont été conçues expressément pour une clientèle âgée en perte d'autonomie, celle des CHSLD, et répondent donc à la grande majorité des critères mentionnés précédemment quant à la saine alimentation de nos aînés. Les recettes présentées ont toutefois été pensées pour un grand volume de résidents, il peut donc être nécessaire que vous y fassiez des ajustements, notamment en termes de quantité et de rendement. Les pages suivantes contiennent une mine d'information qui vous permettra d'adapter ces recettes selon vos besoins.

UNE MÉTHODE DE STANDARDISATION DE RECETTES

Si vous avez sous la main une recette dont vous désirez ajuster le rendement, la meilleure méthode pour ne pas faire d'erreur consiste à utiliser un facteur de multiplication, qui s'établit en fonction du rendement initial et du rendement voulu.

La multiplication

Rendement voulu = 25 portions

Rendement de la recette initiale = 6 portions

Le facteur de multiplication = $25/6 = 4,16$ que l'on arrondit à 4

Vous devrez alors multiplier tous vos ingrédients par 4 pour obtenir une recette d'environ 25 portions.

Cas particuliers

Les épices ne se comportent pas comme n'importe quel autre ingrédient. Elles ont leurs propres règles de conversion. Pour un facteur de multiplication de 2 (qui permet de doubler une recette), il faut :

- **Augmenter seulement de 25% (facteur de multiplication de 1,25):**
les épices à saveur intense dont le poivre de Cayenne, piment de la Jamaïque, poivre noir, poudre de cari, gingembre moulu, poudre de chili, etc.
(Ex : 2g de poivre noir pour 20 portions donnera 2,5g pour 40 portions)
- **Augmenter seulement de 50% (facteur de multiplication de 1,5):**
les épices d'intensité intermédiaire dont la cannelle, muscade, paprika, assaisonnements italiens, etc.
(Ex : 5 g de cannelle pour 20 portions donnera 7,5 g pour 40 portions)
- **Augmenter de 75% (facteur de multiplication de 1,75) :**
les fines herbes et épices à saveur moins prononcée dont le persil séché, etc.
(Ex : 10 g de persil pour 20 portions donnera 17,5 g pour 40 portions)

Attention aussi aux gras, levures, alcools et condiments, qui ne se multiplient pas nécessairement comme les autres ingrédients.

Enfin, les recettes de gâteaux ou de desserts à base de farine ou de gélatine doivent être multipliées plus graduellement que les recettes de viande en sauce, pâtes alimentaires, salades, etc., car elles sont plus instables lors de variations.

La division

Rendement voulu = 12 portions

Rendement de la recette initiale = 50 portions

Le facteur de multiplication = $12/50 = 0,24$ que l'on arrondit à 0,25

Vous devrez alors multiplier tous vos ingrédients par 0,25 pour obtenir une recette d'environ 12 portions.

Les avantages de la standardisation

Composer un recueil de recettes standardisées est une excellente façon d'épargner temps et argent, puisque cela permet :

- d'uniformiser le goût de vos recettes, puisque les clients apprécient de retrouver des plats qu'ils connaissent et dont la qualité est constante,
- de mieux contrôler votre production en quantité (rendement prévisible),
- de réduire les pertes ou le gaspillage occasionnés par la surproduction et/ou par le fait que vous commandiez davantage parce que vous n'obtenez pas les rendements attendus,
- de connaître les quantités exactes des aliments dont vous avez besoin et de les commander au bon moment,



- d'améliorer votre efficacité de production (économie de temps),
- d'assurer un meilleur contrôle de vos coûts de production, et
- de faciliter l'organisation du travail de votre personnel.

Bref, la standardisation permet d'obtenir une qualité uniforme des plats servis, de mieux satisfaire votre clientèle et d'améliorer votre rentabilité en cuisine.

BIBLIOGRAPHIE

¹ Service de la promotion des saines habitudes de vie, Ministère de la Santé et des Services sociaux (2006). *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012- Investir pour l'avenir*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 50 p.

² Service de la promotion des saines habitudes de vie, Ministère de la Santé et des Services sociaux (2010). *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 6 p.

³ Service de la promotion des saines habitudes de vie, Ministère de la Santé et des Services sociaux (2009). *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité – Cadre de référence à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour l'élaboration de politiques alimentaires adaptées*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, p.21.

⁴ Service de la promotion des saines habitudes de vie, Ministère de la Santé et des Services sociaux (2010). *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, p.2.

⁵ Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (2009). *Guide du manipulateur d'aliments*, Québec, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, 18 p.

⁶ Santé Canada (2011). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, ministère de Santé Canada, Ottawa, 6 p.

RECETTES



Crème de champignons

Date de dernière modification : 13 mai 2013



50 portions: 9 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Champignons frais émincés | 2 kg | 1- Suer les légumes avec la margarine. |
| Oignons en cubes | 1 kg | |
| Céleri en cubes | 1 kg | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 500 g | |
| Farine | 500 g | 2- Singer avec la farine. |
| Eau | 5,50 L | 3- Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger. 4- Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes en brassant régulièrement. 5- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 6- Réchauffer et servir 180 ml (6 oz fl). |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 145 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Thym séché | 1 g | |
| Persil séché | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 134.11 Kcal |
| PROTÉINES | 2.81 g |
| GLUCIDES | 12.68 g |
| FIBRES | 1.34 g |
| LIPIDES | 8.44 g |
| GRAS SATURÉS | 1.07 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 398.26 mg |

Crème de champignons ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 15 minutes

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Crème de champignons | 1,73 L | 1- Faire la crème de champignons. 2- Incorporer la poudre de lait. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 135 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 177.5 Kcal |
| PROTÉINES | 7.56 g |
| GLUCIDES | 19.21 g |
| FIBRES | 1.29 g |
| LIPIDES | 8.11 g |
| GRAS SATURÉS | 1.03 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 444.87 mg |

Crème de courgettes

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 25 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 500 g | 1- Suer les légumes dans la margarine fondue. |
| Courgettes fraîches en quartiers | 2 kg | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Poireaux en cubes | 500 g | |
| Céleri frais en cubes | 500 g | |
| Farine | 500 g | 2- Singer avec la farine. |
| Eau | 5 L | 3- Ajouter les ingrédients. Mélanger. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 140 g | |
| Cari en poudre | 4 g | 4- Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes en brassant régulièrement. |
| Poivre | 3 g | |
| | | 5- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 500 g | 6- Ajouter les tomates en dés et les échalotes. |
| Échalotes vertes émincées | 70 g | |
| | | 7- Poursuivre la cuisson 10 minutes. |
| | | 8- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 134.84 Kcal |
| PROTÉINES | 2.16 g |
| GLUCIDES | 13.18 g |
| FIBRES | 1.42 g |
| LIPIDES | 8.47 g |
| GRAS SATURÉS | 1.09 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 397.28 mg |

Crème de courgettes ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 25 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|---|
| Crème de courgettes | 1,73 L | 1- Faire la crème de courgettes. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 135 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 178.19 Kcal |
| PROTÉINES | 6.93 g |
| GLUCIDES | 19.69 g |
| FIBRES | 1.37 g |
| LIPIDES | 8.14 g |
| GRAS SATURÉS | 1.04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 443.93 mg |

Crème de poulet

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Oignons en cubes | 350 g | 1- Suer l'oignon et le céleri dans la margarine. |
| Céleri en cubes | 350 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 700 g | |
| Farine | 700 g | 2- Incorporer la farine. |
| Lait 2% m.g. | 3,60 L | 3- Mouiller avec le fond de volaille et le lait. Ajouter les ingrédients. |
| Eau | 3,60 L | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 160 g | 4- Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. |
| Poivre | 3 g | 5- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. |
| Thym séché | 1 g | |
| Sarriette | 1 g | |
| Poulet cuit en petits cubes | 500 g | 6- Ajouter le poulet et l'échalote. Réchauffer. |
| Échalotes vertes hachées | 70 g | |
| | | 7- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 214.85 Kcal |
| PROTÉINES | 7.02 g |
| GLUCIDES | 16.62 g |
| FIBRES | .67 g |
| LIPIDES | 13.45 g |
| GRAS SATURÉS | 2.08 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 480.99 mg |

Crème de poulet ENRICHIE

Date de dernière modification : 31 mai 2013



10 portions: 1,80 L

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Crème de poulet | 1,73 L | 1- Faire la crème de poulet. 2- Mélanger la poudre de lait à la crème. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 140 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 256.9 Kcal |
| PROTÉINES | 11.79 g |
| GLUCIDES | 23.25 g |
| FIBRES | .64 g |
| LIPIDES | 12.93 g |
| GRAS SATURÉS | 2 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 526.69 mg |

Crème de tomates

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 9 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 500 g | 1- Suer les légumes dans la margarine jusqu'à tendreté. |
| Oignons en cubes | 270 g | |
| Céleri frais en cubes | 270 g | |
| Carottes congelées en cubes | 360 g | |
| Poireaux en cubes | 360 g | |
| Farine | 500 g | 2- Singer avec la farine. |
| Eau | 4,40 L | 3- Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger. |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 2,84 L | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 100 g | 4- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 15 minutes en brassant régulièrement. |
| Ail frais haché | 40 g | |
| Sucre | 30 g | |
| Poivre | 2 g | 5- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. |
| Basilic séché | 1 g | |
| Origan séché | 1 g | 6- Réchauffer et servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 133.94 Kcal |
| PROTÉINES | 2.1 g |
| GLUCIDES | 12.65 g |
| FIBRES | 1.42 g |
| LIPIDES | 8.44 g |
| GRAS SATURÉS | 1.05 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 395.37 mg |

Crème de tomates ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 15 minutes

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Crème de tomates | 1,73 L | 1- Faire la crème de tomates. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 135 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 177.33 Kcal |
| PROTÉINES | 6.88 g |
| GLUCIDES | 19.17 g |
| FIBRES | 1.37 g |
| LIPIDES | 8.11 g |
| GRAS SATURÉS | 1.01 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 442.1 mg |

Crème minestrone

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 9 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Eau | 4,50 L | 1- Mettre les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 1,36 L | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell' orto) | 900 ml | |
| Oignons en cubes | 170 g | |
| Carottes en cubes | 170 g | |
| Céleri en cubes | 170 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 40 ml | |
| Sucre | 20 g | |
| Sel | 5 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Basilic séché | 3 g | |
| Poivre moulu | 2 g | |
| Haricots rouges, rincés et égouttés | 1,60 kg | 3- Ajouter les haricots et les pâtes. Poursuivre la cuisson à couvert pendant 15 minutes. Brasser à l'occasion. 4- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 5- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Pâtes alimentaires (soupe) | 300 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 62.91 Kcal |
| PROTÉINES | 2.67 g |
| GLUCIDES | 12.43 g |
| FIBRES | 2.08 g |
| LIPIDES | .23 g |
| GRAS SATURÉS | .03 g |
| GRAS TRANS | 0 g |

Crème minestrone

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|---|-----------|
| SODIUM | 214.62 mg |

Crème minestrone ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 45 minutes

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Crème minestrone | 1,73 L | 1- Faire la crème minestrone. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 135 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 109.06 Kcal |
| PROTÉINES | 7.43 g |
| GLUCIDES | 18.97 g |
| FIBRES | 2 g |
| LIPIDES | .22 g |
| GRAS SATURÉS | .03 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 268.38 mg |

Potage aux deux haricots

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 9 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Eau | 4 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes. 3- Passer à la girafe jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 4- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Haricots jaunes surgelés | 2 kg | |
| Haricots verts surgelés | 2 kg | |
| Pommes en dés surgelées | 800 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Céleri en cubes | 500 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 160 g | |
| Cumin moulu | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 176.1 Kcal |
| PROTÉINES | 8.46 g |
| GLUCIDES | 34.02 g |
| FIBRES | 11.78 g |
| LIPIDES | .92 g |
| GRAS SATURÉS | .12 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 368.07 mg |

Potage aux deux haricots ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes à 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|--------------------------|-------------|--|
| Potage aux deux haricots | 1,73 L | 1- Faire le potage aux deux haricots. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 70 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 194.45 Kcal |
| PROTÉINES | 10.65 g |
| GLUCIDES | 36.33 g |
| FIBRES | 11.32 g |
| LIPIDES | .89 g |
| GRAS SATURÉS | .11 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 385.96 mg |

Potage aux légumes

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 9 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|---|
| Eau | 4 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et porter à ébullition. 2- Laisser mijoter à couvert pendant 45 à 60 minutes. 3- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 4- Réchauffer et servir 180 ml (6 oz fl). |
| Carottes fraîches en dés | 1,50 kg | |
| Navets en cubes | 1 kg | |
| Céleri frais en cubes | 1 kg | |
| Oignons en cubes | 1 kg | |
| Poireaux en cubes | 1 kg | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 160 g | |
| Poivre | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 49.63 Kcal |
| PROTÉINES | 1.12 g |
| GLUCIDES | 11.36 g |
| FIBRES | 2.28 g |
| LIPIDES | .21 g |
| GRAS SATURÉS | .04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 406 mg |

Potage aux légumes ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Potage aux légumes | 1,73 L | 1- Faire le potage aux légumes. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 70 g | |
| | | |

Détails

Ne pas enrichir d'avantage car le potage devient blanchâtre et aura un goût désagréable.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml)

| | |
|------------------------|-----------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 72.9 Kcal |
| PROTÉINES | 3.6 g |
| GLUCIDES | 14.56 g |
| FIBRES | 2.2 g |
| LIPIDES | .2 g |
| GRAS SATURÉS | .04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 422.41 mg |

Potage Crécy

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 9 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|---|
| Eau | 5 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, pendant 45 à 60 minutes. 3- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 4- Réchauffer et servir 180 ml (6 oz fl). |
| Carottes fraîches en cubes | 3 kg | |
| Pommes de terre pelées | 1 kg | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Céleri frais émincé | 500 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 160 g | |
| Poivre | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 53.93 Kcal |
| PROTÉINES | 1.14 g |
| GLUCIDES | 12.43 g |
| FIBRES | 2.1 g |
| LIPIDES | .19 g |
| GRAS SATURÉS | .04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 402.7 mg |

Potage Crécy ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Potage Crécy | 1,73 L | 1- Faire le potage Crécy. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 140 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 102.23 Kcal |
| PROTÉINES | 6.14 g |
| GLUCIDES | 19.23 g |
| FIBRES | 2.02 g |
| LIPIDES | .18 g |
| GRAS SATURÉS | .04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 451.44 mg |

Potage de navet et sirop d'érable

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 9 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Eau | 4,50 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron. 2- Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, pendant 45 à 60 minutes. 3- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 4- Ajouter le sirop d'érable. Mélanger. 5- Réchauffer et servir 180 ml (6 oz fl). |
| Navet en cubes | 3 kg | |
| Pommes de terre pelées | 1 kg | |
| Oignons émincés | 500 g | |
| Céleri frais émincé | 500 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 165 g | |
| Poivre | 1 g | |
| Sirop d'érable | 180 ml | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 59.17 Kcal |
| PROTÉINES | 1.13 g |
| GLUCIDES | 13.87 g |
| FIBRES | 1.72 g |
| LIPIDES | .12 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 412.54 mg |

Potage de navet et sirop d'érable ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 45 minutes à 1 heure

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Potage de navet et sirop d'érable | 1,73 L | 1- Faire le potage de navet et sirop d'érable. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 70 g | |
| | | |

Détails

Il est déconseillé d'enrichir ce potage davantage car il devient blanchâtre et a un goût désagréable.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml)

| | |
|------------------------|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 82.07 Kcal |
| PROTÉINES | 3.6 g |
| GLUCIDES | 16.98 g |
| FIBRES | 1.65 g |
| LIPIDES | .11 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 428.7 mg |

Potage Parmentier

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes à 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Eau | 4,50 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, pendant 45 à 60 minutes. 3- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. |
| Pommes de terre pelées | 3 kg | |
| Oignons en cubes | 1 kg | |
| Poireau surgelé émincé | 1 kg | |
| Céleri congelé en cubes | 500 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 165 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Échalotes vertes émincées | 60 g | 4- Ajouter les échalotes. |
| | | 5- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-----------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 77.5 Kcal |
| PROTÉINES | 1.84 g |
| GLUCIDES | 17.81 g |
| FIBRES | 1.98 g |
| LIPIDES | .15 g |
| GRAS SATURÉS | .04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 378.85 mg |

Potage Parmentier ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes à 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|---|
| Potage Parmentier | 1,73 L | 1- Faire le potage Parmentier. 2- Incorporer la poudre de lait. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 140 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 124.89 Kcal |
| PROTÉINES | 6.8 g |
| GLUCIDES | 24.39 g |
| FIBRES | 1.9 g |
| LIPIDES | .15 g |
| GRAS SATURÉS | .04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 428.52 mg |

Soupe au chou

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Eau | 7 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Chou râpé | 1,50 kg | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Carottes râpées | 500 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 210 ml | |
| Fines herbes séchées | 3 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 22.23 Kcal |
| PROTÉINES | .73 g |
| GLUCIDES | 4.97 g |
| FIBRES | .99 g |
| LIPIDES | .07 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 325.72 mg |

Soupe aux légumes

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Eau | 4 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Crème de tomates (Campbell's) | 1,36 L | |
| Carottes en cubes | 600 g | |
| Céleri en cubes | 600 g | |
| Navet en cubes | 600 g | |
| Pommes de terre en dés | 600 g | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 600 ml | |
| Poireaux en cubes | 300 g | |
| Oignons en cubes | 300 g | |
| Chou vert en cubes | 300 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 100 ml | |
| Sucre | 20 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Fines herbes séchées | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 44.57 Kcal |
| PROTÉINES | 1.3 g |
| GLUCIDES | 9.88 g |
| FIBRES | 1.62 g |
| LIPIDES | .13 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 252.83 mg |

Soupe aux pois

Date de dernière modification : 13 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Pois à soupe | 1,60 kg | 1- Faire tremper les pois dans l'eau toute une nuit. Égoutter. |
| Eau | 6 L | 2- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron. |
| Carottes en cubes | 550 g | 3- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1h30. |
| Oignons en cubes | 250 g | |
| Jambon cuit en petits dés | 250 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 200 g | 4- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Herbes salées | 80 g | |
| Sarriette séchée | 3 g | |
| Poivre blanc | 3 g | |

Détails

Vous pouvez passer sommairement la girafe dans la soupe pour une consistance plus lisse ou crémeuse.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 111.58 Kcal |
| PROTÉINES | 6.59 g |
| GLUCIDES | 19.95 g |
| FIBRES | 6.92 g |
| LIPIDES | .94 g |
| GRAS SATURÉS | .06 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 516.95 mg |

Soupe boeuf et nouilles

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|--|
| Eau | 7 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Céleri en cubes | 500 g | |
| Carottes fraîches en cubes | 500 g | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 210 ml | |
| Fines herbes séchées | 4 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Pâtes alimentaires (soupe) | 500 g | 3- Ajouter les nouilles et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. |
| | | 4- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 51.48 Kcal |
| PROTÉINES | 1.66 g |
| GLUCIDES | 10.84 g |
| FIBRES | 1 g |
| LIPIDES | .16 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 385.81 mg |

Soupe campagnarde

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Eau | 7 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 litres. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Carottes râpées | 625 g | |
| Oignons en dés | 625 g | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 625 ml | |
| Chou râpé | 625 g | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 210 ml | |
| Sucre | 20 g | |
| Fines herbes | 4 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 23.38 Kcal |
| PROTÉINES | .73 g |
| GLUCIDES | 5.1 g |
| FIBRES | .91 g |
| LIPIDES | .09 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 404.61 mg |

Soupe consistante au boeuf & l'orge

Date de dernière modification : 5 août 2013



10 portions: 1,80 L

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Boeuf en petits cubes | 600 g | 1- Dans un chaudron de 3 L, faire revenir les cubes de boeuf dans l'huile. Bien colorer. |
| Huile d'olive | 25 ml | |
| Eau | 1,20 L | 2- Ajouter la base de boeuf diluée dans l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, jusqu'à demi-tendreté de la viande. |
| Base boeuf déshydratée (Berthelet) | 20 g | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 120 ml | 3- Égoutter la viande et ajouter de l'eau au bouillon de boeuf pour d'obtenir 1,2 L de liquide. |
| Carottes fraîches en dés | 120 g | |
| Céleri frais en cubes | 120 g | |
| Oignons en cubes | 120 g | 4- Rajouter la viande et tous les ingrédients. Porter à ébullition. |
| Orge perlé | 120 g | |
| Poivre moulu | 1 g | 5- Laisser mijoter, à couvert, pendant 30 minutes. |
| Thym séché | 1 g | |
| Feuilles de laurier | 1 unit... | 6- Retirer les feuilles de laurier. |
| | | |
| | | 7- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 169.45 Kcal |
| PROTÉINES | 15.57 g |
| GLUCIDES | 12.9 g |
| FIBRES | 2.94 g |
| LIPIDES | 5.59 g |
| GRAS SATURÉS | 1.59 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 336.46 mg |

Soupe consistante au poulet & lentilles

Date de dernière modification : 29 mai 2013



10 portions: 1,80 L

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|---|
| Eau | 1 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 3 L. 2- Porter à ébullition et laisser mijoter, à couvert, pendant 15 minutes. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poulet cuit en cubes | 340 g | |
| Carottes en cubes | 100 g | |
| Céleri en cubes | 100 g | |
| Oignons en cubes | 100 g | |
| Pommes de terre en cubes | 170 g | |
| Lentilles rouges en conserve | 100 g | |
| Épinards frais ciselés | 25 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 20 g | |
| Thym séché | 1 g | |
| Poivre moulu | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 109.09 Kcal |
| PROTÉINES | 12.17 g |
| GLUCIDES | 11.16 g |
| FIBRES | 1.83 g |
| LIPIDES | 1.55 g |
| GRAS SATURÉS | .39 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 257.47 mg |

Soupe minestrone

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Eau | 4,50 L | 1- Mettre les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter lentement pendant 30 minutes. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 1,36 L | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell' orto) | 900 ml | |
| Oignons en cubes | 170 g | |
| Carottes en cubes | 170 g | |
| Céleri en cubes | 170 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 40 ml | |
| Sucre | 20 g | |
| Sel | 5 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Basilic séché | 3 g | |
| Poivre moulu | 2 g | |
| Haricots rouges, rincés et égouttés | 1,60 kg | 3- Ajouter les haricots et les pâtes. Poursuivre la cuisson à couvert pendant 15 minutes. Brasser à l'occasion. |
| Pâtes alimentaires (soupe) | 300 g | |
| | | 4- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 62.91 Kcal |
| PROTÉINES | 2.67 g |
| GLUCIDES | 12.43 g |
| FIBRES | 2.08 g |
| LIPIDES | .23 g |
| GRAS SATURÉS | .03 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 214.62 mg |

Soupe poulet et nouilles

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Eau | 7 L | 1- Dans un chaudron, mettre tous les ingrédients. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. |
| Oignons en petits cubes | 500 g | |
| Céleri frais en petits cubes | 500 g | |
| Carottes fraîches en petits cubes | 500 g | |
| Concentré de poulet liquide | 225 ml | |
| Sel | 5 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Persil séché | 1 g | |
| Poitrines de poulet | 350 g | 3- Couper les poitrines de poulet en petits cubes et ajouter à la soupe avec les pâtes alimentaires. 4- Laisser mijoter, à couvert, pendant 15 minutes. 5- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Pâtes alimentaires alphabet | 250 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 42.24 Kcal |
| PROTÉINES | 2.62 g |
| GLUCIDES | 7.28 g |
| FIBRES | .8 g |
| LIPIDES | .22 g |
| GRAS SATURÉS | .05 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 393.07 mg |

Soupe tomates et riz

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Mixte |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Eau | 4,50 L | 1- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron de 15 L. 2- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. |
| Jus de tomates (Heinz) | 2,84 L | |
| Carottes en cubes | 500 g | |
| Céleri en cubes | 500 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 200 ml | |
| Sucre | 20 g | |
| Fines herbes séchées | 4 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Riz non cuit | 350 g | 3- Ajouter le riz et laisser mijoter, à couvert, pendant 15 minutes. |
| | | 4- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 54.35 Kcal |
| PROTÉINES | 1.33 g |
| GLUCIDES | 11.76 g |
| FIBRES | 1.27 g |
| LIPIDES | .12 g |
| GRAS SATURÉS | .02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 424.24 mg |

Velouté aux asperges

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 9 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 375 g | 1- Suer les légumes dans la margarine. |
| Oignons en cubes | 350 g | |
| Céleri frais en cubes | 350 g | |
| Asperges coupées congelées | 3 kg | |
| Farine | 375 g | 2- Singer avec la farine. |
| Eau | 5 L | 3- Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 150 g | |
| Poivre | 3 g | 4- Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes. |
| | | 5- Passer à la girafe ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. |
| | | 6- Réchauffer et servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 102.43 Kcal |
| PROTÉINES | 2.81 g |
| GLUCIDES | 9.18 g |
| FIBRES | 1.37 g |
| LIPIDES | 6.46 g |
| GRAS SATURÉS | .84 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 382.64 mg |

Velouté aux asperges ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 1,80 L

Temps de cuisson 15 minutes

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|--|
| Velouté aux asperges | 1,73 L | 1- Faire la recette de velouté aux asperges. 2- Incorporer la poudre de lait à la crème. Mélanger. 3- Servir 180 ml (6 oz fl). |
| Poudre de lait écrémé | 135 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 147.05 Kcal |
| PROTÉINES | 7.56 g |
| GLUCIDES | 15.85 g |
| FIBRES | 1.32 g |
| LIPIDES | 6.21 g |
| GRAS SATURÉS | .81 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 429.86 mg |

Boudin sauce à l'oignon

Date de dernière modification : 9 mai 2013



50 portions: 8,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (170 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 1 tranche |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------|-------------|---|
| BOUDIN: | | |
| Boudin | 6 kg | 1- Faire des tranches de boudin de 120 g. |
| | | 2- Étaler sur des tôles huilées. |
| | | 3- Cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes. |
| SAUCE: | | 4- Suer l'oignon dans l'huile chaude jusqu'à caramélisation. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Oignons en cubes | 750 g | |
| Eau | 2,25 L | 5- Mélanger l'eau et le mélange de sauce à rosbif. Ajouter aux oignons caramélisés. |
| Base sauce rosbif (Berthelet) | 190 g | |
| Persil séché | 2 g | |
| Poivre | 1 g | 6- Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. |
| | | 7- Servir 1 tranche de boudin avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 114.14 Kcal |
| PROTÉINES | 10.66 g |
| GLUCIDES | 8.77 g |
| FIBRES | .27 g |
| LIPIDES | 3.47 g |
| GRAS SATURÉS | .71 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 772.36 mg |

Foie moutardé en lanières

Date de dernière modification : 16 mai 2013



50 portions: 7 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Foie de porc en lanières | 3 kg | 1- Enfariner les lanières de foie. |
| Farine | 600 g | |
| Huile végétale, canola | 200 ml | 2- Dans une braisière de 20 L, chauffer l'huile et saisir les lanières de foie. Réserver. |
| Champignons frais en quartiers | 750 g | |
| Oignons en cubes | 1,30 kg | 3- Dans la même braisière, faire sauter les champignons et l'oignon. |
| Vin blanc dénaturé | 475 ml | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 80 g | 4- Déglacer avec le vin blanc. |
| Eau | 2,50 L | |
| Moutarde à l'ancienne (Fleur de dijon) | 150 g | 5- Ajouter la base de poulet dilué dans l'eau et porter à ébullition. |
| Persil séché | 2 g | |
| Crème 15% m.g. | 350 ml | 6- Ajouter les lanières de foie, la moutarde et le persil. 7- Laisser mijoter jusqu'à ce que le foie soit cuit. 8- Terminer avec la crème, le sel et le poivre. |
| Sel | 15 g | |
| Poivre | 3 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 196.81 Kcal |
| PROTÉINES | 15.54 g |
| GLUCIDES | 14.85 g |
| FIBRES | .95 g |
| LIPIDES | 7.62 g |
| GRAS SATURÉS | 1.7 g |
| GRAS TRANS | .09 g |
| SODIUM | 482.57 mg |

Boeuf à la suisse

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|---|
| Boeuf en lanières | 4 kg | 1- Faire revenir le boeuf en lanières dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 60 ml | |
| Eau | 2,30 L | 2- Diluer les bases dans l'eau et ajouter à la viande. |
| Base sauce rosbif (Berthelet) | 235 g | |
| Base boeuf déshydratée (Berthelet) | 75 g | |
| Poivrons verts en cubes | 1,10 kg | 3- Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. 4- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. |
| Oignons en cubes | 1,10 kg | |
| Champignons frais tranchés | 680 g | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 290 ml | |
| Poivre | 2 g | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 160.7 Kcal |
| PROTÉINES | 19.44 g |
| GLUCIDES | 9.14 g |
| FIBRES | .83 g |
| LIPIDES | 4.73 g |
| GRAS SATURÉS | 1.63 g |
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 604.26 mg |

Boeuf bourguignon

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 6,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (135 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Boeuf en cubes | 4,5 kg | 1- Saisir les cubes de boeuf dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Farine | 140 g | 2- Singer la farine et bien incorporer hors du feu. |
| Eau | 1,70 L | 3- Mouiller avec l'eau, le vin rouge et le concentré de boeuf. Réserver. |
| Vin rouge dénaturé | 500 ml | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 120 ml | |
| Bacon cru tranché | 500 g | 4- Sauter le bacon, les oignons et les champignons . Bien colorer. |
| Oignons perlés surgelés | 1 kg | |
| Champignons frais en quartiers | 750 g | |
| Ail haché | 20 g | 5- Ajouter l'ail et cuire 1 minute supplémentaire. |
| Thym séché | 4 g | 6- Ajouter les assaisonnements. |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Persil séché | 2 g | 7- Ajouter au boeuf et porter à ébullition en mélangeant. |
| Feuilles de laurier | 2 g | |
| | | 8- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1h30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. |
| | | 9- Retirer les feuilles de laurier et servir 120 ml (4 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 230.45 Kcal |
| PROTÉINES | 22.55 g |
| GLUCIDES | 5.48 g |
| FIBRES | .57 g |
| LIPIDES | 11.82 g |
| GRAS SATURÉS | 3.53 g |
| GRAS TRANS | .15 g |

Boeuf bourguignon

Date de dernière modification : 3 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g) | |
|---|-----------|
| SODIUM | 421.64 mg |

Boeuf jardinière

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------|-------------|---|
| Boeuf haché maigre | 4 kg | 1- Faire revenir le boeuf haché dans l'huile chaude. Égoutter le gras. Réserver le boeuf. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Base sauce rosbif (Berthelet) | 85 g | 2- Diluer la sauce à rosbif dans l'eau froide. Réserver. |
| Eau froide | 1,50 L | |
| Oignons en cubes | 250 g | 3- Ajouter le reste des ingrédients et la sauce sur le boeuf. |
| Carottes fraîches en rondelles | 900 g | |
| Navet en cubes | 900 g | |
| Céleri frais en cubes | 750 g | 4- Mijoter pendant 1 heure à couvert. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 1,36 L | |
| Sel | 10 g | 5- Servir 120 ml (4 oz fl). |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 161.79 Kcal |
| PROTÉINES | 17.71 g |
| GLUCIDES | 7.23 g |
| FIBRES | 1.3 g |
| LIPIDES | 6.49 g |
| GRAS SATURÉS | 2.56 g |
| GRAS TRANS | .41 g |
| SODIUM | 331.42 mg |

Boeuf Stroganov

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 150 ml | 1- Sauter le boeuf dans l'huile chaude. |
| Boeuf en lanières | 4,7 kg | |
| Oignons en cubes | 700 g | 2- Ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson. |
| Champignons frais en quartiers | 700 g | |
| Farine | 130 g | 3- Incorporer la farine et bien mélanger. |
| Eau | 1,90 L | 4- Mouiller avec l'eau. |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 120 ml | 5- Ajouter les ingrédients. Mélanger. |
| Pâte de tomate | 470 g | |
| Ail frais haché | 30 g | |
| Paprika | 15 g | |
| Thym séché | 5 g | |
| Poivre | 3 g | 6- Porter à ébullition, couvrir et cuire au four à 350 °F pendant environ 1h30. |
| Crème sure 5% m.g. | 470 ml | |
| | | 7- Ajouter la crème sure. |
| | | 8- Réchauffer et servir 120 ml (4 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 193.1 Kcal |
| PROTÉINES | 22.86 g |
| GLUCIDES | 7.51 g |
| FIBRES | 1.01 g |
| LIPIDES | 7.58 g |
| GRAS SATURÉS | 2.34 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 288.99 mg |

Bouilli de boeuf et légumes

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 12 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (240 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 2 heures |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Boeuf en cubes | 4,5 kg | 1- Saisir les cubes de boeuf dans l'huile chaude. Saler et poivrer. |
| Huile végétale, canola | 75 ml | |
| Sel | 12 g | |
| Poivre | 5 g | |
| Oignons en cubes | 750 g | 2- Ajouter les oignons et le lard. Suer. |
| Lard salé entrelardé en tranches | 225 g | |
| Eau bouillante | 3,75 L | 3- Diluer la base de boeuf dans l'eau bouillante. Ajouter. |
| Base boeuf déshydratée (Berthelet) | 120 g | |
| | | 4- Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert jusqu'à tendreté de la viande. |
| Pommes de terre pelées en quartiers | 3,75 kg | 5- Ajouter tous les légumes pour les dernières 30 minutes de cuisson. |
| Carottes fraîches en juliennes | 2 kg | |
| Navet en juliennes | 2 kg | |
| Haricots jaunes frais | 1 kg | |
| Haricots verts frais | 1 kg | |
| Chou vert en quartiers | 750 g | |
| | | |
| | | 6- Retirer le lard et servir 180 ml (6 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 240 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 400.35 Kcal |
| PROTÉINES | 31.59 g |
| GLUCIDES | 48.32 g |
| FIBRES | 13.44 g |
| LIPIDES | 8.68 g |
| GRAS SATURÉS | 2.71 g |
| GRAS TRANS | .12 g |
| SODIUM | 557.39 mg |

Boulettes à la sauce aux pêches

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 400 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 min / 40 min |
| Portionnement | 3 boulettes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------|-------------|--|
| BOULETTES: | | |
| Boeuf haché maigre | 5 kg | 1- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes. |
| Oignons hachés | 700 g | 2- Façonner des boulettes d'environ 40 g. |
| Oeufs | 11 unit... | |
| Sel | 10 g | 3- Déposer les boulettes sur une tôle à pâtisserie et saisir à 400°F pendant 10 minutes. |
| Poivre | 3 g | 4- Transférer les boulettes dans un plat allant au four. |
| | | 5- Couper les pêches grossièrement. |
| SAUCE: | | |
| Pêches demies, égouttées | 1,25 kg | 6- Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble et verser sur les boulettes. |
| Sauce chili (Heinz) | 1,25 L | |
| Eau | 925 ml | 7- Cuire au four à 350°F pendant 40 minutes. |
| Sucre | 130 g | |
| Jus citron concentré | 25 ml | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 235.66 Kcal |
| PROTÉINES | 22.75 g |
| GLUCIDES | 14.86 g |
| FIBRES | .53 g |
| LIPIDES | 8.35 g |
| GRAS SATURÉS | 3.45 g |
| GRAS TRANS | .51 g |
| SODIUM | 502.81 mg |

Boulettes aigre-douces

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 400 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 min / 30 min |
| Portionnement | 3 boulettes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------------|-------------|---|
| BOULETTES: | | |
| Boeuf haché maigre | 5 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients des boulettes ensemble. |
| Oeufs liquides | 600 ml | 2- Façonner des boulettes de 45 g. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 500 ml | 3- Étaler les boulettes sur des tôles à pâtisserie avec du papier silicone et les saisir à 400 °F pendant 20 minutes. Réserver. |
| Jus de tomates (Heinz) | 500 ml | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 125 ml | |
| Tranche de pain de blé, hachée (Pom) | 120 g | |
| Poudre d'oignon | 5 g | |
| Fines herbes | 5 g | |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 2 g | |
| SAUCE AIGRE-DOUCE: | | |
| Oignons en cubes | 250 g | 4- Bien mélanger les ingrédients de la sauce et porter à ébullition. |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 1,40 L | 5- Transférer les boulettes dans un plat gastronomique 13x21 po (4 po de profondeur) et y ajouter la sauce. |
| Eau bouillante | 1,40 L | 6- Cuire au four 30 minutes à 350 °F. |
| Sauce Worcestershire | 100 ml | |
| Cassonade | 500 g | |
| Vinaigre | 170 ml | |
| Moutarde jaune préparée (Suprême) | 75 ml | |
| Ail haché | 20 g | |
| Fécule de maïs | 40 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 272.85 Kcal |
| PROTÉINES | 22.94 g |
| GLUCIDES | 24.68 g |

Boulettes aigre-douces

Date de dernière modification : 29 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| FIBRES | .54 g |
| LIPIDES | 8.54 g |
| GRAS SATURÉS | 3.51 g |
| GRAS TRANS | .5 g |
| SODIUM | 502.39 mg |

Boulettes suédoises

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 400 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 min / 15 min |
| Portionnement | 3 boulettes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| BOULETTES: | | |
| Boeuf haché maigre | 2,5 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients des boulettes ensemble et façonner des boulettes de 45 g (cuillère de 1oz 1/3) 2- Disposer les boulettes sur une tôle à pâtisserie et saisir au four à 400°F pendant 20 minutes. Transférer dans un plat allant au four. Réserver. |
| Porc haché maigre | 2,5 kg | |
| Oignons hachés | 500 g | |
| Lait 2% m.g. | 425 ml | |
| Chapelure | 70 g | |
| Oeufs | 7 unit... | |
| Muscade moulue | 6 g | |
| Épices mélangées | 4 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| SAUCE: | | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 240 g | 3- Dans un chaudron, faire fondre la margarine et ajouter la farine. Cuire 1 minute. |
| Farine | 170 g | |
| Eau chaude | 2 L | 4- Ajouter tous les autres ingrédients de la sauce. Porter à ébullition en mélangeant. |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 80 ml | |
| Crème 15% m.g. | 480 ml | 5- Verser sur les boulettes et réchauffer au four à 350°F pendant 15 minutes. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Persil séché | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 276.06 Kcal |
| PROTÉINES | 21.98 g |
| GLUCIDES | 5.86 g |
| FIBRES | .38 g |

Boulettes suédoises

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 17.66 g |
| GRAS SATURÉS | 6.18 g |
| GRAS TRANS | .31 g |
| SODIUM | 417.08 mg |

Casserole au boeuf

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 11,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (230 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 1 ramequin de 8oz |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| PRÉPARATION DU BOEUF: | | 1- Suer les oignons et le céleri dans l'huile chaude. 2- Ajouter le boeuf haché et poursuivre la cuisson. 3- Bien incorporer la farine. 4- Ajouter le reste des ingrédients de la préparation du boeuf et cuire 5 minutes. 5- Verser 130 g (4oz) de la préparation dans des ramequins de 8oz. |
| Oignons en cubes | 640 g | |
| Céleri frais en cubes | 960 g | |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Boeuf haché maigre | 4,5 kg | |
| Farine | 50 g | 6- Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égoutter. 7- Au mélangeur, écraser les pommes de terre avec la margarine. Ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que la purée soit lisse. 8- Saler et poivrer. 9- Ajouter 130 g (4oz) de purée de pommes de terre sur la préparation de boeuf. 10- Cuire à 350°F pendant 20 minutes. |
| PURÉE DE POMMES DE TERRE: | | |
| Pommes de terre pelées | 6,50 kg | |
| Lait 2% m.g. | 1,60 L | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 150 g | |
| Sel | 30 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 230 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 330.53 Kcal |
| PROTÉINES | 23.29 g |
| GLUCIDES | 32.28 g |
| FIBRES | 2.65 g |

Casserole au boeuf

Date de dernière modification : 3 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 230 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 11.66 g |
| GRAS SATURÉS | 3.54 g |
| GRAS TRANS | .51 g |
| SODIUM | 549.22 mg |

Casserole de boeuf haché et pois chiches

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Poivrons verts en cubes | 625 g | 1- Sauter les légumes dans l'huile chaude. |
| Céleri frais émincé | 625 g | |
| Oignons en cubes | 420 g | |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Boeuf haché maigre | 2,5 kg | 2- Ajouter le boeuf haché, l'ail et les assaisonnements. |
| Ail haché | 25 g | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 80 ml | |
| Basilic séché | 5 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Sel | 8 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Tomates en dés, avec le jus | 2,40 L | 3- Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. |
| Pois chiches en conserve, rincés et égouttés | 1,50 kg | |
| | | 4- Laisser mijoter à découvert pendant 15 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 152.47 Kcal |
| PROTÉINES | 12.83 g |
| GLUCIDES | 10.28 g |
| FIBRES | 2.4 g |
| LIPIDES | 6.46 g |
| GRAS SATURÉS | 1.79 g |
| GRAS TRANS | .3 g |
| SODIUM | 421.69 mg |

Chili à la viande

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 50 ml | 1- Faire sauter le boeuf haché dans l'huile chaude. |
| Boeuf haché maigre | 2,5 kg | |
| Poivrons verts en cubes | 400 g | 2- Ajouter les poivrons et les oignons en cubes. Suer. |
| Poivrons rouges en cubes | 400 g | |
| Oignons en cubes | 400 g | |
| Tomates broyées (Bell'orto) | 2,30 L | 3- Ajouter les ingrédients. Porter à ébullition. |
| Sucre blanc | 100 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 70 g | 4- Laisser mijoter 15 minutes. |
| Chili en poudre | 65 g | |
| Cumin moulu | 3 g | |
| Haricots rouges en conserve, rincés et égouttés | 1 kg | 5- Ajouter les haricots rouges. Laisser mijoter 15 minutes. |
| | | 6- Servir 120 ml (4 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 143.19 Kcal |
| PROTÉINES | 13.07 g |
| GLUCIDES | 13.16 g |
| FIBRES | 2.97 g |
| LIPIDES | 5 g |
| GRAS SATURÉS | 1.7 g |
| GRAS TRANS | .27 g |
| SODIUM | 306.89 mg |

Émincé de boeuf en sauce

Date de dernière modification : 3 mai 2013



50 portions: 6,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (135 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------|-------------|---|
| Boeuf en lanières | 6 kg | 1- Faire revenir le boeuf en lanières dans l'huile. Égoutter. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Oignons en cubes | 650 g | 2- Ajouter les oignons en cubes. Poursuivre la cuisson. |
| Eau bouillante | 3 L | 3- Mouiller avec l'eau bouillante et la base de sauce rosbeef. |
| Base sauce rosbeef (Berthelet) | 250 g | |
| Poivre | 2 g | 4- Ajouter le poivre. |
| | | 5- Porter à ébullition. |
| | | 6- Poursuivre la cuisson au four à 350 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le boeuf soit tendre. |
| | | 7- Servir 120 ml (4oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 185.95 Kcal |
| PROTÉINES | 27.53 g |
| GLUCIDES | 4.24 g |
| FIBRES | .23 g |
| LIPIDES | 5.57 g |
| GRAS SATURÉS | 2.31 g |
| GRAS TRANS | .13 g |
| SODIUM | 405.5 mg |

Fricassée de boeuf et légumes

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------|-------------|---|
| Boeuf haché maigre | 3 kg | 1- Brunir le boeuf haché avec les oignons dans l'huile chaude. |
| Oignons en cubes | 470 g | |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Crème de tomates (Campbell's) | 1,36 L | 2- Ajouter les ingrédients. |
| Consommé de boeuf (Campbell's) | 1,36 L | |
| Carottes fraîches en dés | 470 g | 3- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1 heure. |
| Navet frais en dés | 470 g | |
| Céleri frais en dés | 470 g | |
| Maïs en grains | 470 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Pommes de terre en dés | 940 g | 4- Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson environ 30 minutes. |
| | | 5- Servir 120 ml (4 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 148.02 Kcal |
| PROTÉINES | 14.25 g |
| GLUCIDES | 10.47 g |
| FIBRES | 1.41 g |
| LIPIDES | 5.42 g |
| GRAS SATURÉS | 1.97 g |
| GRAS TRANS | .32 g |
| SODIUM | 331.69 mg |

Hachis canadien

Date de dernière modification : 23 mai 2013



50 portions: 9,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (185 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 35 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 100 ml | 1- Faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à coloration. |
| Oignons en cubes | 1 kg | |
| Eau bouillante | 4 L | 2- Diluer la base de sauce et le concentré de boeuf dans l'eau bouillante. Ajouter aux oignons. |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 175 g | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 50 ml | |
| Pommes de terre en dés | 3,20 kg | 3- Ajouter les pommes de terre, le poivre et les feuilles de laurier. |
| Feuilles de laurier | 2 unit... | |
| Poivre | 3 g | 4- Porter à ébullition en mélangeant et laisser mijoter 30 minutes. |
| Rosbif cuit en cubes | 3,2 kg | |
| | | 5- Ajouter le rosbif cuit et mijoter 5 minutes. |
| | | 5- Ajouter la viande cuite, réchauffer et servir. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 176.51 Kcal |
| PROTÉINES | 13.55 g |
| GLUCIDES | 15.6 g |
| FIBRES | 1.32 g |
| LIPIDES | 6.4 g |
| GRAS SATURÉS | 1.76 g |
| GRAS TRANS | .23 g |
| SODIUM | 759.55 mg |

Pain de viande aux pois chiches

Date de dernière modification : 5 août 2013



48 portions: 9,60 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (200 g) | 48 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 25 à 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| PAIN DE VIANDE: | | 1- Au robot, réduire en purée lisse les pois chiches, l'ail et les oeufs. Réserver. 2- Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients du pain de viande et la purée de pois chiches. 3- Répartir le mélange dans deux plats gastronomes de 13 x 21 po (2 po de profondeur) enduits d'huile. 4- Cuire au four à 350 °F pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre de la viande indique 77 °C. 5- Retirer le gras de cuisson et portionner chaque pain en morceaux de 4x6. |
| Pois chiches en conserve, rincés et égouttés | 1,30 kg | |
| Ail frais haché | 25 g | |
| Oeufs liquides | 700 ml | |
| Boeuf haché maigre | 2,5 kg | |
| Veau haché maigre | 2,5 kg | |
| Sauce tomate (Hunts) | 900 ml | |
| Chapelure de pain | 125 g | |
| Paprika | 100 g | |
| Persil frais ciselé | 40 g | |
| Coriandre moulue | 8 g | |
| Poivre moulu | 5 g | |
| SAUCE AUX TOMATES: | | 5- Dans une casserole, cuire l'ail à feu doux dans l'huile chaude. 6- Ajouter les légumes et attendrir. Poivrer. 7- Ajouter le miel et le vin. 8- Poursuivre la cuisson 2 minutes et ajouter les tomates. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement environ 15 minutes à couvert. 9- Dans un mélangeur, réduire en purée la sauce aux tomates. |
| Ail frais haché | 85 g | |
| Huile d'olive | 85 ml | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Céleri frais en cubes | 150 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 500 g | |
| Poivre moulu | 2 g | |
| Miel | 60 ml | |
| Vin rouge dénaturé | 60 ml | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 1,70 L | |

Pain de viande aux pois chiches

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|-------------|-------------|---|
| | | 10- Servir 60 ml (2 oz fl) de sauce aux tomates sur un morceau de pain de viande. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 272.86 Kcal |
| PROTÉINES | 24.96 g |
| GLUCIDES | 16.68 g |
| FIBRES | 3.46 g |
| LIPIDES | 11.14 g |
| GRAS SATURÉS | 3.87 g |
| GRAS TRANS | .26 g |
| SODIUM | 345.51 mg |

Pâté chinois

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 15 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (300 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 4x6 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Oignons hachés | 500 g | 1- Suer les oignons dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Boeuf haché maigre | 5 kg | 2- Ajouter le boeuf. Bien cuire. |
| | | 3- Égoutter le gras. |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 50 ml | 4- Ajouter le concentré et le poivre au boeuf. Mélanger. |
| Poivre blanc | 4 g | |
| | | 5- Mettre 1,8 kg de préparation dans un plat gastronomique de 13x21 po (2 po de profondeur). Répéter dans un autre plat gastronomique. |
| Maïs en crème | 4 L | 6- Étendre 2 L de maïs en crème sur la viande dans chaque plat gastronomique. |
| PURÉE POMMES DE TERRE: | | 7- Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient très tendres dans l'eau bouillante. |
| Pommes de terre pelées | 6 kg | |
| | | 8- Égoutter et réduire en purée. |
| Lait 2% m.g. | 1,30 L | 9- Incorporer graduellement les ingrédients dans la purée (il se peut que vous n'utilisiez pas la totalité du lait). |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 120 g | |
| Sel | 20 g | 10- Étendre 3,75 kg de purée de pommes de terre sur chaque pâté. |
| Poivre | 4 g | |
| | | 11- Cuire au four à 300 °F pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 77 °C. |
| | | 12- Portionner chaque pâté en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 300 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 350.77 Kcal |
| PROTÉINES | 25.88 g |

Pâté chinois

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 300 g) | |
|--|-----------|
| GLUCIDES | 39.59 g |
| FIBRES | 3.18 g |
| LIPIDES | 10.79 g |
| GRAS SATURÉS | 3.7 g |
| GRAS TRANS | .53 g |
| SODIUM | 587.52 mg |

Pâté chinois aux carottes et épinards

Date de dernière modification : 16 mai 2013



48 portions: 12,72 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (265 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| PURÉE DE POMME DE TERRE: | | 1- Cuire les pommes de terre et les carottes jusqu'à ce qu'elles soient très tendres dans l'eau bouillante. |
| Pommes de terre pelées | 4 kg | |
| Carottes fraîches en tronçons | 1,50 kg | 2- Égoutter et réduire en purée. |
| Lait 2% m.g. | 180 ml | |
| Fromage parmesan râpé | 120 g | 3- Incorporer graduellement les ingrédients dans la purée (il se peut que vous n'utilisiez pas la totalité du lait). Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 50 g | |
| Sel | 5 g | |
| Ciboulette séchée | 7 g | |
| Poivre | 3 g | |
| FARCE À LA VIANDE: | | 4- Faire revenir le boeuf haché et les oignons dans l'huile chaude. |
| Boeuf haché maigre | 3 kg | |
| Oignons en cubes | 600 g | |
| Huile végétale, canola | 150 ml | 5- Ajouter les épinards et cuire jusqu'à évaporation du liquide. |
| Épinards frais hachés | 1,80 kg | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 100 ml | 6- Ajouter tous les ingrédients. |
| Sauce Worcestershire | 100 ml | |
| Herbes de Provence | 5 g | 7- Étendre la préparation dans 2 gastronormes de 13x21 po (2 po de profondeur). |
| Maïs en crème | 2,80 kg | |
| Maïs en grains, égouttés | 1 kg | 8- Recouvrir de maïs en crème et en grains, puis de la purée de pomme de terre et carottes. |
| | | |
| | | 9- Cuire au four 30 minutes à 350 °F. |
| | | 10- Couper le pâté en morceau de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 295.7 Kcal |

Pâté chinois aux carottes et épinards

Date de dernière modification : 16 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|--|-----------|
| PROTÉINES | 18.94 g |
| GLUCIDES | 36.1 g |
| FIBRES | 4.32 g |
| LIPIDES | 9.72 g |
| GRAS SATURÉS | 2.85 g |
| GRAS TRANS | .38 g |
| SODIUM | 606.22 mg |

Ragoût de boulettes

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 400 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 min / 45 min |
| Portionnement | 3 boulettes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| BOULETTES: | | |
| Porc haché maigre | 5,6 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients des boulettes. |
| Oignons hachés | 800 g | 2- Faire des boulettes d'environ 45 g (cuillère de 1oz 1/3) et déposer sur une tôle à pâtisserie avec un papier silicone. |
| Sel | 20 g | 3- Saisir les boulettes au four à 400 °F pendant 15 minutes. |
| Cannelle moulue | 5 g | 4- Transférer les boulettes dans un plat allant au four. Réserver. |
| Clou girofle moulu | 5 g | |
| Muscade moulue | 5 g | |
| Persil séché | 5 g | |
| Poivre | 5 g | |
| SAUCE: | | |
| Eau froide | 4 L | 5- Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition en fouettant. |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 250 g | 6- Verser la sauce sur les boulettes et couvrir. |
| Farine grillée | 200 g | 7- Cuire au four à 350 °F pendant 45 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 285.65 Kcal |
| PROTÉINES | 22.43 g |
| GLUCIDES | 7.59 g |
| FIBRES | .54 g |
| LIPIDES | 17.35 g |
| GRAS SATURÉS | 6.55 g |
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 535.23 mg |

Riz boeuf et tomates

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 9,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (190 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Riz | 1 kg | 1- Cuire le riz. Réserver. |
| Oignons hachés | 500 g | 2- Faire sauter les légumes dans l'huile chaude. |
| Céleri frais en petits cubes | 280 g | |
| Poivrons rouges en petits cubes | 100 g | |
| Poivrons rouges en petits cubes | 100 g | |
| Huile végétale, canola | 30 ml | |
| Boeuf haché maigre | 3,5 kg | 3- Ajouter le boeuf haché. |
| Tomates en dés, égouttées (Bell' orto) | 1,80 kg | 4- Ajouter les ingrédients et porter à ébullition. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 750 ml | |
| Jus de légumes | 750 ml | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 50 ml | 5- Incorporer les assaisonnements et le riz cuit. Laisser mijoter. |
| Sel | 5 g | |
| Persil séché | 3 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Basilic séché | 2 g | |
| Origan séché | 2 g | |
| Fromage mozzarella râpé | 700 g | 6- Ajouter le fromage et réchauffer. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 190 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 251.27 Kcal |
| PROTÉINES | 19.79 g |
| GLUCIDES | 20.56 g |
| FIBRES | 1.44 g |
| LIPIDES | 9.33 g |
| GRAS SATURÉS | 4.45 g |
| GRAS TRANS | .36 g |
| SODIUM | 359.66 mg |

Sauce à spaghetti

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 275 °F |
| Temps de cuisson | 3 heures |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Boeuf haché maigre | 1,7 kg | 1- Cuire le boeuf haché dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Carottes fraîches en dés | 340 g | 2- Ajouter les légumes et attendrir. |
| Céleri frais en cubes | 340 g | |
| Champignons conserve, égouttés | 340 g | |
| Oignons en cubes | 340 g | |
| Poivrons verts en cubes | 340 g | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell' orto) | 1,90 L | 3- Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition en mélangeant. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 900 ml | |
| Jus de tomates (Heinz) | 900 ml | 4- Cuire au four, à couvert, à 275 °F pendant 3 heures. |
| Pâte de tomate | 400 g | |
| Sauce chili (Heinz) | 140 ml | 5- Dégraisser et mélanger. |
| Cassonade | 35 g | |
| Épices italiennes | 14 g | |
| Sel | 7 g | |
| Poudre d'oignon | 3 g | |
| Poivre blanc | 2 g | |
| Chili en poudre | 2 g | |
| Sel de céleri | 1 g | |
| Feuilles de laurier | 4 unit... | |
| Poudre d'ail | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 101.7 Kcal |
| PROTÉINES | 8.66 g |
| GLUCIDES | 8.54 g |
| FIBRES | 1.8 g |

Sauce à spaghetti

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|--|--------|
| LIPIDES | 3.61 g |
| GRAS SATURÉS | 1.16 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 304 mg |

Sauté de boeuf cajun

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------------------------|-------------|--|
| Boeuf en lanières | 5 kg | 1- Sur une plaque à cuisson, saisir les lanières de boeuf dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | |
| Oignons en lanières | 500 g | 2- Ajouter les légumes. Cuire de 3 à 5 minutes. |
| Céleri frais en biseau | 500 g | |
| Poivrons verts en lanières | 500 g | |
| Mini maïs coupé en deux sur le long | 500 g | |
| Ail dans l'huile | 15 g | |
| Assaisonnement cajun (Trade East) | 50 g | 3- Ajouter l'assaisonnement. |
| | | 4- Transférer dans une braisière le boeuf et les légumes. Réserver. |
| Eau bouillante | 2 L | 5- Diluer le concentré dans l'eau bouillante. Ajouter au mélange de viande. |
| Concentré boeuf liquide | 80 ml | |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 1 kg | 5- Ajouter le reste des ingrédients et cuire jusqu'à tendreté. |
| Farine | 140 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Persil séché | 3 g | 6- Servir 120 ml (4 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 204.97 Kcal |
| PROTÉINES | 23.67 g |
| GLUCIDES | 7.57 g |
| FIBRES | 1.24 g |
| LIPIDES | 8.41 g |
| GRAS SATURÉS | 2.24 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 240.38 mg |

Boulettes de jambon du diable

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 400 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 min / 30 min |
| Portionnement | 2 boulettes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------------|-------------|--|
| BOULETTES: | | |
| Jambon cuit haché | 2,4 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients des boulettes ensemble. |
| Porc haché maigre | 1,4 kg | 2- Faire des boulettes de 45g à l'aide la cuillère #24. |
| Oeufs liquides | 100 ml | 3- Déposer les boulettes sur une tôle à pâtisserie et cuire au four, à 400 °F, pendant 15 minutes. |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 300 ml | 4- Transférer dans un plat allant au four. |
| Sauce chili (Heinz) | 200 ml | 5- Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un chaudron et porter à ébullition. |
| Tranche de pain blanc en cubes (Pom) | 2 unit... | 6- Laisser mijoter 10 minutes. |
| SAUCE: | | 7- Verser sur les boulettes. |
| Eau | 1,40 L | 8- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 30 minutes. |
| Jus de tomate (Heinz) | 1 L | |
| Céleri frais en cubes | 600 g | |
| Poivrons verts en cubes | 300 g | |
| Crème de tomates (Campbell's) | 400 ml | |
| Sauce chili (Heinz) | 400 ml | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 200 ml | |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 70 g | |
| Cassonade | 300 g | |
| Vinaigre | 100 ml | |

Détails

Les boulettes peuvent être servies sur un lit de riz blanc.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 263.55 Kcal |
|------------------------|-------------|

Boulettes de jambon du diable

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|--|------------|
| PROTÉINES | 14.25 g |
| GLUCIDES | 17.37 g |
| FIBRES | .52 g |
| LIPIDES | 14.47 g |
| GRAS SATURÉS | 5.15 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 1038.11 mg |

Carrés au jambon et brocoli

Date de dernière modification : 5 août 2013



48 portions: 7,20 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 35 à 40 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|----------------------------------|-------------|--|
| Jambon cuit en cubes | 1,3 kg | 1- Faire revenir les légumes ainsi que le jambon dans l'huile chaude. Passer au robot. |
| Brocoli frais en petits bouquets | 1,60 kg | |
| Oignons en cubes | 480 g | |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Fromage parmesan râpé | 350 g | 2- Ajouter le fromage. Réserver. |
| Oeufs liquides | 2,50 L | 3- Mélanger les oeufs, le lait et la crème. |
| Lait 2% m.g. | 1,25 L | |
| Crème 35% m.g. | 375 ml | |
| Farine | 300 g | 4- Ajouter la farine et la poudre à pâte. Bien incorporer au fouet. |
| Poudre à pâte | 50 g | |
| Sel | 5 g | 5- Ajouter les assaisonnements, le jambon et les légumes au mélange d'oeufs. Bien mélanger. |
| Poudre d'ail | 3 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Origan séché | 2 g | 6- Verser la préparation dans deux plats gastronormes 13x21 po (2 po de profondeur) enduits d'antiadhésif. |
| Thym séché | 1 g | |
| Persil séché | 1 g | |
| | | 7- Cuire au four à 300 °F pendant 35 à 40 minutes. |
| | | 8- Couper en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 230.07 Kcal |
| PROTÉINES | 12.72 g |
| GLUCIDES | 11.66 g |
| FIBRES | 1.19 g |
| LIPIDES | 13.4 g |
| GRAS SATURÉS | 5.2 g |

Carrés au jambon et brocoli

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 695.58 mg |

Fricassée jambon et asperges

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 9,25 kg

Ustensille de service Louche 6 oz/180 ml

Texture Régulière

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (185 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Pommes de terre cubes congelées | 3 kg | 1- Blanchir les légumes (al dente). Réserver. |
| Asperges coupées congelées | 1 kg | |
| Oignons en cubes | 600 g | 2- Faire revenir les légumes jusqu'à tendreté dans la margarine. |
| Céleri frais en cubes | 325 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 325 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 135 g | |
| Farine | 135 g | |
| Lait 2% m.g. | 2 L | 3- Ajouter la farine et le lait en fouettant. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 20 g | |
| Sel de céleri | 15 g | 4- Porter à ébullition et ajouter le reste des ingrédients. Mijoter 5 minutes. |
| Moutarde sèche | 10 g | |
| Sauce tabasco | 5 ml | |
| Poivre | 4 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Jambon cuit en cubes | 3 kg | |
| | | 5- Ajouter les pommes de terre en cubes, les asperges et le jambon. Mijoter 5 minutes. |
| Fromage suisse râpé | 200 g | 6- Incorporer le fromage suisse. Réchauffer et servir. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 185.12 Kcal |
| PROTÉINES | 13.86 g |
| GLUCIDES | 18.97 g |
| FIBRES | 1.72 g |
| LIPIDES | 5.84 g |
| GRAS SATURÉS | 1.93 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 967.68 mg |

Fusillis jambon et légumes

Date de dernière modification : 8 mai 2013



50 portions: 10,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (210 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Mélange de légumes californiens | 2 kg | 1- Cuire les légumes californiens à la vapeur. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | 2- Dans une grande poêle, attendrir dans l'huile chaude les légumes. Réserver. |
| Champignons frais en quartiers | 450 g | |
| Céleri frais en cubes | 300 g | |
| Oignons en cubes | 300 g | |
| Poivrons verts en cubes | 250 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 250 g | |
| Lait 2% m.g. | 4,20 L | 3- Dans un chaudron de 20 L, préparer la sauce béchamel. |
| Farine | 275 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 275 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 45 g | 4- Assaisonner avec la base de poulet, la sauce tabasco et le poivre. Réserver. |
| Sauce tabasco | 5 ml | |
| Poivre | 2 g | |
| Fusillis aux légumes non cuits | 1 kg | 5- Cuire les pâtes. Égoutter et réserver. |
| Jambon toupie en cubes | 1 kg | 6- Réunir tous les légumes, la sauce béchamel et le jambon. Cuire 2 minutes. |
| | | |
| | | 7- Incorporer les fusillis et bien mélanger. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 210 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 227.92 Kcal |
| PROTÉINES | 10 g |
| GLUCIDES | 28.96 g |
| FIBRES | 2.33 g |
| LIPIDES | 8.39 g |
| GRAS SATURÉS | 1.62 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 409.32 mg |

Gratin de jambon et asperges

Date de dernière modification : 6 mai 2013



48 portions: 10,08 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (210 g) | 48 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 5 à 10 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Riz blanc à grains longs | 1,30 kg | 1- Cuire le riz. Réserver. |
| Jambon cuit en cubes | 2 kg | 2- Faire revenir les ingrédients dans la margarine. |
| Asperges coupées congelées | 1 kg | |
| Oignons en cubes | 650 g | |
| Céleri frais en cubes | 650 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 130 g | |
| Farine | 130 g | 3- Incorporer la farine et mouiller avec le lait. |
| Lait 2% m.g. | 2,70 L | 4- Porter à ébullition et ajouter tous les ingrédients. Cuire 5 minutes et ajouter le riz. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 130 ml | |
| Sel de céleri | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Persil séché | 2 g | |
| Muscade moulue | 1 g | 5- Verser la préparation dans deux plats gastronormes 13x21 po (2 po de profondeur). |
| Fromage mozzarella râpé | 800 g | 6- Parsemer de fromage et cuire 5 à 10 minutes à 350°F. |
| Parmesan en poudre | 260 g | |
| | | 7- Portionner en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 210 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 293.35 Kcal |
| PROTÉINES | 17.33 g |
| GLUCIDES | 31.34 g |
| FIBRES | 1.45 g |
| LIPIDES | 10.5 g |
| GRAS SATURÉS | 4.75 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 1011.76 mg |

Jambon à la bière et au sirop d'érable

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 6 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Portionnement | 1 tranche de +/- 100 g |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------|-------------|--|
| Jambon toupie | 6,8 kg | 1- Retirer la couenne du jambon (s'il y a lieu). 2- Piquer les clous de girofle dans le jambon. |
| Clou girofle | 1 g | |
| | | 3- Tapiser le fond d'une rôtissoire de 2 grandes feuilles de papier d'aluminium légèrement superposées. Déposer le jambon au centre des feuilles de papier d'aluminium. |
| Bière désalcoolisée | 350 ml | 4- Dans un bol, bien fouetter la bière avec le sirop d'érable et la moutarde sèche. 5- Verser ce mélange sur le dessus du jambon puis assaisonner de poivre blanc. 6- Sceller les feuilles de papier d'aluminium autour du jambon, et cuire au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 77 °C. 7- Couper le jambon en deux sur la longueur et faire ensuite des tranches de 1 cm (+/- 100 g). Retirer les clous de girofle. 8- Déposer les tranches dans des tôles de cuisson, et arroser du jus de cuisson. 9- Réchauffer au four à 350 °F et arroser quelques fois de jus durant la cuisson. 10- Servir 1 tranche de jambon avec 15 ml de jus de cuisson. |
| Sirop d'érable | 500 ml | |
| Moutarde sèche | 10 g | |
| Poivre blanc | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 175.45 Kcal |
| PROTÉINES | 17.74 g |
| GLUCIDES | 14.15 g |

Jambon à la bière et au sirop d'érable

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|--|------------|
| FIBRES | .01 g |
| LIPIDES | 5.49 g |
| GRAS SATURÉS | 2.05 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 1498.19 mg |

Jambon Grand-mère

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 5,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (110 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Portionnement | 1 tranche de +/- 100 g |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|--|
| Jambon toupie | 6,8 kg | 1- Faire bouillir le jambon jusqu'à ce que la température interne atteigne 77 °C. 2- Couper le jambon en deux sur la longueur et faire des tranches de 1 cm (+/- 100 g). Disposer dans des tôles à cuisson. 3- Mélanger le reste des ingrédients dans un chaudron. 4- Faire mijoter quelques minutes et verser sur le jambon tranché. 5- Réchauffer au four à 350 °F. Arroser quelques fois durant la cuisson avec le jus de cuisson. 6- Servir une tranche de jambon avec 15 ml de jus de cuisson. |
| Cassonade | 300 g | |
| Jus ananas | 250 ml | |
| Moutarde jaune préparée (Suprême) | 60 ml | |
| Vinaigre | 60 ml | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 110 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 162.65 Kcal |
| PROTÉINES | 17.76 g |
| GLUCIDES | 10.71 g |
| FIBRES | .05 g |
| LIPIDES | 5.5 g |
| GRAS SATURÉS | 2.04 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 1512.15 mg |

Pain de veau et jambon

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Portionnement | 1 tranche |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------|-------------|--|
| Veau haché | 4,2 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients ensemble. 2- Verser dans des plats gastronomes 6x12 po (de 4 po de profondeur) graissés. 3- Placer les plats dans une grande casserole allant au four (ajouter 2 po d'eau dans le fond). 4- Cuire au four à 300°F pendant 1h30. 5- Démouler les pains et couper chaque pain en 17 tranches. |
| Jambon cuit haché | 1,8 kg | |
| Chapelure | 270 g | |
| Lait 2% m.g. | 600 ml | |
| Oeufs | 8 unit... | |
| Moutarde sèche | 5 g | |
| | | |

Détails

Le pain peut être servi avec une sauce à l'oignon, une sauce béchamel au fromage ou seul.

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 254.52 Kcal |
| PROTÉINES | 24.14 g |
| GLUCIDES | 5.22 g |
| FIBRES | .24 g |
| LIPIDES | 14.41 g |
| GRAS SATURÉS | 5.31 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 571.74 mg |

Fèves au lard

Date de dernière modification : 5 août 2013



50 portions: 11 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (220 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 4 à 5 heures |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------|-------------|--|
| Fèves blanches | 3,30 kg | 1- Tremper les fèves dans l'eau toute une nuit. 2- Rincer et égoutter. |
| Lard salé en dés | 800 g | |
| Oignons en dés | 800 g | 3- Ajouter tous les ingrédients dans une braisière de 20 L. 4- Couvrir d'eau. |
| Mélasse noire | 360 ml | |
| Cassonade | 250 g | 5- Cuire au four, à couvert, à 300 °F pendant 4 à 5 heures. |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 200 ml | |
| Sel | 17 g | |
| Moutarde sèche | 8 g | |
| Poivre | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 220 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 350.48 Kcal |
| PROTÉINES | 16.09 g |
| GLUCIDES | 55.02 g |
| FIBRES | 16.71 g |
| LIPIDES | 8 g |
| GRAS SATURÉS | 2.6 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 318.39 mg |

Galettes de pois chiches et quinoa

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 6,50 kg

| | |
|---------------|-----------|
| Portionnement | 1 galette |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Poivrons verts en cubes | 300 g | 1- Faire revenir les légumes dans l'huile chaude. |
| Oignons en cubes | 300 g | |
| Ail dans l'huile | 20 g | |
| Huile végétale, canola | 45 ml | |
| Eau tiède | 1,30 L | 2- Ajouter le concentré dilué dans l'eau et le quinoa aux légumes. Porter à ébullition. |
| Quinoa | 750 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 100 ml | |
| | | 3- Couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. |
| Pois chiches en conserve, rincés et égouttés | 3 kg | 4- Au robot culinaire, réduire en purée les pois chiches, la préparation de quinoa et le pain. |
| Tranche de pain blanc en cubes (Pom) | 600 g | |
| Fromage mozzarella râpé | 450 g | 5- Incorporer le reste des ingrédients. |
| Olives noires hachées | 150 g | |
| Persil frais haché | 15 g | 6- Faire des galettes de 4 oz (130 g). |
| Sel | 12 g | |
| Piment broyé | 3 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Farine | 150 g | 7- Enrober les galettes de farine et les applatir légèrement. |
| Huile végétale, canola | 500 ml | 8- Faire dorer les galettes dans une grande poêle huilée ou sur une plaque jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. |

| Détails |
|---|
| Servir seules ou avec une sauce tomate et basilic (marinara). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 298.14 Kcal |
| PROTÉINES | 8.56 g |

Galettes de pois chiches et quinoa

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|--|-----------|
| GLUCIDES | 33.48 g |
| FIBRES | 4.37 g |
| LIPIDES | 14.68 g |
| GRAS SATURÉS | 2.47 g |
| GRAS TRANS | .23 g |
| SODIUM | 566.88 mg |

Pain aux légumineuses

Date de dernière modification : 5 août 2013



48 portions: 6,48 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (135 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Pois chiches en conserve, rincés et égouttés | 1,80 kg | 1- Écraser les pois chiches avec un pilon à pommes de terre. Réserver. |
| Céleri frais haché | 525 g | 2- Suer les légumes dans la margarine. Retirer du feu. |
| Oignons hachés | 525 g | |
| Poivrons verts hachés | 525 g | |
| Carottes râpées | 1 kg | |
| Poireaux hachés | 450 g | |
| Ail frais haché | 30 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 75 g | |
| Oeufs | 15 unit... | 3- Mélanger tous les ingrédients ensemble. |
| Fromage mozzarella râpé | 1,20 kg | 4- Enduire généreusement deux plats gastronomes 13x21 po de cuisson d'antiadhésif et y verser le mélange. Presser. Couvrir d'un papier d'aluminium. |
| Flocons d'avoine | 165 g | |
| Sauce Worcestershire | 30 ml | 5- Cuire au four, à 325 °F, pendant 45 minutes et enlever le papier d'aluminium 5 minutes avant la fin de la cuisson. |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 30 ml | |
| Sel | 25 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 25 g | 6- Couper en morceaux de 4x6. |
| Poivre | 5 g | |
| Basilic séché | 2 g | |
| Thym séché | 2 g | |
| Feuille de laurier en poudre | 1 g | |

Détails

Servir seul ou avec une sauce tomate.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 191.56 Kcal |
| PROTÉINES | 10.07 g |

Pain aux légumineuses

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g) | |
|--|----------|
| GLUCIDES | 16.7 g |
| FIBRES | 3.19 g |
| LIPIDES | 9.62 g |
| GRAS SATURÉS | 4.6 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 556.9 mg |

Tourte mexicaine végétarienne

Date de dernière modification : 29 mai 2013



48 portions: 10,80 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (225 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 375 °F |
| Temps de cuisson | 20 à 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 125 ml | 1- Faire sauter à feu doux les légumes dans l'huile. |
| Céleri frais en cubes | 800 g | |
| Oignons en cubes | 800 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 800 g | |
| Poivrons verts en cubes | 800 g | |
| Ail frais haché | 20 g | |
| Haricots rouges en conserve, rincés et égouttés | 1,80 kg | 2- Écraser légèrement les haricots rouges. Ajouter aux légumes. |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 2,80 kg | 3- Ajouter les ingrédients et laisser mijoter 10 minutes. |
| Maïs en grains en conserve, égoutté | 2 kg | |
| Sel | 20 g | 4- Incorporer les épices. |
| Coriandre déshydratée | 2 g | |
| Piment broyé | 2 g | |
| Poivre | 5 g | 5- Déposer dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur). |
| Fromage cheddar medium râpé | 1 kg | |
| PÂTE À TARTE: | | 6- Parsemer de fromage. 7- Mélanger lentement les 3 premiers ingrédients au malaxeur à basse vitesse avec la "main". 8- Une fois la graisse incorporée à la farine, ajouter graduellement l'eau froide en mélangeant lentement (ne pas trop mélanger sinon la pâte va devenir élastique). Abaisser. 9- Couvrir d'une abaisse de pâte le dessus des deux plats. 10- Cuire au four, à 350 °F, pendant 20 à 30 minutes. 11- Couper chaque tourte en morceaux de 4x6. |
| Farine | 625 g | |
| Graisse végétale | 310 g | |
| Sel | 6 g | |
| Eau froide | 310 ml | |

Tourte mexicaine végétarienne

Date de dernière modification : 29 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 225 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 292.71 Kcal |
| PROTÉINES | 10.44 g |
| GLUCIDES | 26.65 g |
| FIBRES | 4.15 g |
| LIPIDES | 16.65 g |
| GRAS SATURÉS | 6.07 g |
| GRAS TRANS | 2.05 g |
| SODIUM | 575.89 mg |

Blanquette aux oeufs

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 8,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (175 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 5 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Oeufs à la coque | 3,80 kg | 1- Couper les oeufs à la coque en quartiers. Réserver. |
| BÉCHAMEL: | | 2- Faire la béchamel. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 220 g | |
| Farine | 220 g | |
| Lait 2% m.g. | 4,70 L | |
| Échalotes fraîches émincées | 160 g | 3- Ajouter tous les ingrédients à la béchamel et cuire 5 minutes en prenant soin de ne pas trop brasser. |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 25 ml | |
| | | 4- Servir 180 ml (6 oz fl). |

| Détails |
|--|
| *La sauce continuera à épaissir légèrement au service. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 175 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 205.66 Kcal |
| PROTÉINES | 12.8 g |
| GLUCIDES | 9.93 g |
| FIBRES | .2 g |
| LIPIDES | 13.16 g |
| GRAS SATURÉS | 3.44 g |
| GRAS TRANS | .1 g |
| SODIUM | 204.48 mg |

Frittata paysanne

Date de dernière modification : 5 août 2013



48 portions: 10,56 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (220 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Pommes de terre en dés | 2,10 kg | 1- Sauter les pommes de terre dans l'huile chaude. Ramollir. |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Poivrons verts en dés | 600 g | 2- Ajouter les poivrons, l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson. |
| Poivrons rouges en dés | 600 g | |
| Oignons en dés | 1 kg | |
| Ail dans l'huile | 25 g | |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 700 g | 3- Ajouter les tomates et le basilic. Réserver. |
| Basilic séché | 7 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 20 g | 4- Badigeonner avec la margarine deux plats gastronomes pleins (2 po de profondeur). 5- Répartir les légumes dans les 2 plats. |
| Oeufs liquides | 3 L | |
| Lait 2% m.g. | 2 L | |
| Crème 15% m.g. | 1 L | |
| Fromage mozzarella râpé | 800 g | 7- Verser l'appareil d'oeufs sur les légumes. |
| Sel | 20 g | |
| Poivre | 2,5 g | 8- Cuire au four à 325 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le milieu soit ferme. 9- Couper en morceaux de 4x6 (donne 2 x 24 portions). |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 220 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 271.65 Kcal |
| PROTÉINES | 10.9 g |
| GLUCIDES | 16.15 g |
| FIBRES | 1.58 g |
| LIPIDES | 16.64 g |
| GRAS SATURÉS | 6.99 g |

Frittata paysanne

Date de dernière modification : 5 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 220 g) | |
|---|-----------|
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 369.98 mg |

Guédilles aux oeufs

Date de dernière modification : 23 mai 2013



48 portions: 7,20 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 48 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Portionnement | 1 pain |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---------------------------|-------------|---|
| Oeufs à la coque en cubes | 3 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients de la farce ensemble. |
| Laitue Iceberg émincée | 800 g | |
| Mayonnaise (Hellman's) | 420 g | |
| Céleri frais en cubes | 420 g | |
| Échalotes vertes émincées | 220 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 220 g | |
| Vinaigre blanc | 100 ml | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 5 g | |
| Sauce tabasco | 10 ml | |
| Pains hot-dog (Pom) | 48 unit... | 2- Griller les pains à hot-dog |
| | | 3- Farcir chaque pain de 120 ml (4oz) de préparation aux oeufs. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 281.13 Kcal |
| PROTÉINES | 12.15 g |
| GLUCIDES | 25.28 g |
| FIBRES | 1.47 g |
| LIPIDES | 14.68 g |
| GRAS SATURÉS | 2.99 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 435.04 mg |

Oeufs brouillés aux tomates

Date de dernière modification : 23 mai 2013



50 portions: 6 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 50 |

| | |
|------------------------|----------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 40 minutes |
| Ustensille de service | Cuillère 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Oeufs liquides | 5 L | 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients ensemble. |
| Sauce chili (Heinz) | 125 g | |
| Pâte de tomate | 60 g | |
| Sel | 20 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Basilic séché | 2 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 15 g | 2- Graisser une braisière de 20 L avec la margarine. |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 1,50 kg | 3- Verser les oeufs battus et y ajouter les tomates. |
| | | 4- Cuire au four, à 300 °F, pendant 40 minutes en brassant légèrement à la mi-cuisson. |
| | | 5- Passer au fouet avant de servir. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 150.44 Kcal |
| PROTÉINES | 6.35 g |
| GLUCIDES | 3.45 g |
| FIBRES | .33 g |
| LIPIDES | 9.3 g |
| GRAS SATURÉS | 3.03 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 363.94 mg |

Omelette au four

Date de dernière modification : 23 mai 2013



48 portions: 6,96 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 35 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Oeufs liquides | 3,75 L | 1- Mélanger tous les ingrédients ensemble, sauf la margarine. 2- Verser dans deux plats gastronomes 13x21 po (2po de profondeur) préalablement graissés avec la margarine. 3- Cuire au four, à 300°F, pendant 35 minutes. 4- Couper en morceaux de 4x6. |
| Lait 2% m.g. | 3,50 L | |
| Sel | 20 g | |
| Muscade | 2 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 30 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 151.67 Kcal |
| PROTÉINES | 7.18 g |
| GLUCIDES | 5.22 g |
| FIBRES | .02 g |
| LIPIDES | 9.04 g |
| GRAS SATURÉS | 2.94 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 302.17 mg |

Omelette espagnole au four

Date de dernière modification : 23 mai 2013



48 portions: 8,40 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (175 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 125 ml | 1- Faire suer l'oignon et les poivrons dans l'huile chaude. Ajouter le thym. Réserver. |
| Oignons en cubes | 625 g | |
| Poivrons verts en cubes | 350 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 350 g | |
| Thym séché | 4 g | |
| Pommes de terre pelées, tranchées minces | 2,80 kg | 2- Cuire les pommes de terres tranchées à la vapeur jusqu'à tendreté. Réserver. |
| Oeufs liquides | 5 L | 3- Mélanger les oeufs liquides, le sel, le poivre et le persil. |
| Sel | 20 g | |
| Persil frais haché | 10 g | 4- Placer les pommes de terre dans le fond de deux plats gastronomes de 13x21po (2 po de profondeur) préalablement graissés avec la margarine. |
| Poivre | 5 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 30 g | 5- Répartir le mélange de légumes dans les plats. 6- Verser la préparation d'oeufs sur les légumes. 7- Cuire au four, à 300°F, pendant 30 minutes. 8- Couper en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 175 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 225.86 Kcal |
| PROTÉINES | 7.73 g |
| GLUCIDES | 14.55 g |
| FIBRES | 1.37 g |
| LIPIDES | 12.39 g |
| GRAS SATURÉS | 3.4 g |
| GRAS TRANS | .06 g |

Omelette espagnole au four

Date de dernière modification : 23 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 175 g) | |
|---|----------|
| SODIUM | 305.4 mg |

Omelette gratinée

Date de dernière modification : 23 mai 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 40 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 30 g | 1- Graisser deux plats gastronomes pleins (2 po de profondeur) avec la margarine. 2- Mélanger les ingrédients ensemble et verser dans les plats. |
| Oeufs liquides | 3,75 L | |
| Lait 2% m.g. | 3,50 L | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Fromage mozzarella râpé | 800 g | 3- Ajouter le fromage. |
| | | 4- Cuire au four, à 300°F, pendant 40 minutes. |
| | | 5- Couper en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 196.44 Kcal |
| PROTÉINES | 10.34 g |
| GLUCIDES | 5.39 g |
| FIBRES | .01 g |
| LIPIDES | 12.6 g |
| GRAS SATURÉS | 5.3 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 278.96 mg |

Quiche aux poireaux et au bacon

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F / 300 °F |
| Temps de cuisson | 10 min / 30 min |
| Portionnement | 1 pointe |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Fond de tarte 10 po (Apple Valley) | 10 unit... | 1- Précuire les fonds de tarte au four, à 350°F, pendant 8 à 10 minutes. Réserver. |
| Poireau surgelé haché | 2 kg | 2- Suer le poireau dans la margarine. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 50 g | |
| Poivre | 5 g | 3- Ajouter les assaisonnements. Bien mélanger et retirer du feu. |
| Muscade moulue | 3 g | |
| Bacon cru, émietté | 300 g | 4- Ajouter le bacon cuit émietté. Mélanger et répartir la préparation de poireaux et de bacon dans les fonds de tarte (160 g par fond). Réserver. |
| Lait 2% m.g. | 800 ml | 5- Mélanger les oeufs et le lait en y incorporant le sel. |
| Oeufs liquides | 3,20 L | |
| Sel | 15 g | 6- Verser 400 ml de préparation dans chaque fond. |
| Fromage mozzarella râpé | 750 g | 7- Parsemer de fromage (75 g par quiche). |
| | | 8- Cuire au four, à 300°F, pendant 30 minutes. |
| | | 9- Couper chaque quiche en 5 pointes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 410.43 Kcal |
| PROTÉINES | 11.01 g |
| GLUCIDES | 26.16 g |
| FIBRES | 1.63 g |
| LIPIDES | 27.46 g |
| GRAS SATURÉS | 9.04 g |
| GRAS TRANS | .27 g |
| SODIUM | 445.99 mg |

Galettes de sarrasin

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 8,50 kg

| | |
|---------------|----------|
| Portionnement | 2 crêpes |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (170 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|---|
| Oeufs liquides | 1 L | 1- Mélanger les oeufs liquides et le lait. |
| Lait 2% m.g. | 6 L | |
| Farine | 1,25 kg | 2- Incorporer les ingrédients secs avec la girafe afin d'éviter les grumeaux. |
| Farine de sarrasin | 1 kg | |
| Poudre à pâte | 50 g | |
| Soda à pâte | 40 g | |
| Sel | 25 g | |
| Huile végétale, canola | 500 ml | 3- Avec une cuillère de 90 ml (3 oz fl), déposer la pâte sur une plaque huilée et bien chaude et faire cuire. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 331.55 Kcal |
| PROTÉINES | 10.95 g |
| GLUCIDES | 38.77 g |
| FIBRES | 1.36 g |
| LIPIDES | 14.77 g |
| GRAS SATURÉS | 2.38 g |
| GRAS TRANS | .27 g |
| SODIUM | 603.13 mg |

Pain doré à la cannelle

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 8 kg

| | |
|---------------|------------|
| Portionnement | 2 tranches |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------|-------------|--|
| Lait 2% m.g. | 2,50 L | 1- Mélanger le lait, les oeufs et la cannelle ensemble. Réserver. |
| Oeufs liquides | 2,50 L | |
| Cannelle moulue | 25 g | |
| Huile végétale, canola | 650 ml | 2- Chauffer l'huile sur la plaque. |
| Tranche de pain blanc (Pom) | 100 unit... | 3- Tremper les tranches de pain dans la préparation d'oeufs et bien imbiber. |
| | | 4- Cuire sur la plaque des deux côtés jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. |
| Sirop d'érable | 750 ml | 5- Servir 2 tranches de pain doré avec 15 ml de sirop d'érable. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 389.3 Kcal |
| PROTÉINES | 8.54 g |
| GLUCIDES | 42.84 g |
| FIBRES | 1.47 g |
| LIPIDES | 19.2 g |
| GRAS SATURÉS | 3.11 g |
| GRAS TRANS | .3 g |
| SODIUM | 431.62 mg |

Boucles tériyaki au tofu

Date de dernière modification : 30 mai 2013



50 portions: 12,25 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 8 oz/240 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (245 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Boucles moyennes non cuites | 950 g | 1- Cuire les boucles al dente. Réserver. |
| Tofu nature en dés | 2,10 kg | 2- Sauter le tofu et le brocoli dans l'huile chaude 1 minute. |
| Brocoli frais en petits bouquets | 900 g | |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Champignons frais en quartiers | 900 g | 3- Ajouter le reste des légumes et poursuivre la cuisson. |
| Oignons émincés | 900 g | |
| Céleri frais en biseau | 900 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 900 g | |
| SAUCE: | | 4- Bien mélanger tous les ingrédients de la sauce avec un fouet et ajouter à la préparation de tofu et de légumes. |
| Eau froide | 2,20 L | |
| Sirop d'érable | 680 ml | 5- Laisser mijoter 2 minutes. |
| Cassonade | 630 g | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 400 ml | 6- Ajouter les boucles. |
| Fécule de maïs | 115 g | |
| Jus citron concentré | 115 ml | 7- Mélanger, réchauffer et servir. |
| Ail frais haché | 90 g | |
| Gingembre frais haché | 20 g | |
| Poivre moulu | 4 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 245 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 251.6 Kcal |
| PROTÉINES | 11.61 g |
| GLUCIDES | 48.89 g |
| FIBRES | 2.52 g |
| LIPIDES | 6.25 g |
| GRAS SATURÉS | .69 g |
| GRAS TRANS | .05 g |

Boucles téryaki au tofu

Date de dernière modification : 30 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 245 g) | |
|---|-----------|
| SODIUM | 459.07 mg |

Fettucine poulet-pesto

Date de dernière modification : 30 mai 2013



50 portions: 11 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (220 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Portionnement | 100 g de pâtes |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Fettucinis non cuits | 2 kg | 1- Cuire les pâtes "al dente". Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 280 g | 2- Faire fondre la margarine et ajouter la farine. |
| Farine | 280 g | |
| Lait 2% m.g. | 3,60 L | 3- Ajouter le lait et porter à ébullition en fouettant. |
| Pâte de basilic (Saveur ultime) | 150 g | 4- Ajouter la pâte de basilic et la base de poulet. Laisser mijoter quelques minutes. Réserver. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 50 ml | |
| Poitrines de poulet en cubes | 2,2 kg | 5- Sauter les cubes de poulet dans l'huile chaude. Bien colorer et poivrer. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Poivre moulu | 4 g | |
| Tomates en dés égouttées (Bell' orto) | 1 kg | 6- Ajouter les tomates en dés et les échalotes. |
| Échalotes vertes émincées | 100 g | |
| Vin blanc dénaturé | 300 ml | 7- Déglacer avec le vin blanc et réduire presque à sec. |
| | | 8- Verser dans la béchamel. |
| Crème 15% m.g. | 250 ml | 9- Crémer, réchauffer et servir 100 g de pâtes cuites avec 120 ml (4 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 220 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 350.16 Kcal |
| PROTÉINES | 18.9 g |
| GLUCIDES | 39.18 g |
| FIBRES | 1.69 g |
| LIPIDES | 12.57 g |
| GRAS SATURÉS | 2.29 g |
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 259.92 mg |

Fusilli aux légumes et au tofu

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 14,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (285 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 100 g de pâte |
| Ustensile de service sauce | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Huile végétale, canola | 100 ml | 1- Faire revenir les légumes dans l'huile chaude. |
| Carottes fraîches en dés | 500 g | |
| Oignons en dés | 500 g | |
| Poivrons verts en dés | 500 g | |
| Aubergine fraîche en dés | 500 g | |
| Courgettes fraîches en quartiers | 500 g | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 2,84 L | 2- Ajouter tous les ingrédients. 3- Porter à ébullition en prenant soin de bien mélanger. 4- Laisser mijoter pendant 30 minutes, à couvert, en brassant quelques fois. |
| Tofu nature en dés | 1,40 kg | |
| Crème de tomates (Campbell's) | 1,36 L | |
| Jus de tomates (Heinz) | 1,36 L | |
| Fromage parmesan râpé | 125 g | |
| Concentré légumes liquide (Parador) | 50 ml | |
| Ail frais haché | 30 g | |
| Herbes salées | 30 g | |
| Vinaigre balsamique | 25 ml | |
| Estragon séché | 7 g | |
| Fines herbes | 5 g | |
| Poudre d'oignon | 5 g | |
| Basilic séché | 5 g | |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Fusillis aux légumes | 2 kg | 5- Cuire les fusillis dans l'eau bouillante. Égoutter et réserver. 6- Servir 100 g de pâtes (6oz) avec 180 ml (6 oz fl) de sauce. |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 285 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 228.6 Kcal |
| PROTÉINES | 12.7 g |

Fusilli aux légumes et au tofu

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 285 g) | |
|--|-----------|
| GLUCIDES | 39.13 g |
| FIBRES | 4.02 g |
| LIPIDES | 5.46 g |
| GRAS SATURÉS | .96 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 342.43 mg |

Lasagne à la florentine

Date de dernière modification : 6 août 2013



48 portions: 11,76 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (245 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 3x8 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--------------------------------------|-------------|---|
| Lasagnes 20 po non cuites | 1,30 kg | 1- Cuire les pâtes "al dente". Égoutter et réserver. |
| Huile végétale, canola | 40 ml | 2- Dans l'huile chaude, saisir le porc haché et l'ail. |
| Porc haché maigre | 1,4 kg | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| Sauce tomate (Hunts) | 2,84 L | 3- Ajouter les ingrédients et laisser mijoter 10 minutes. |
| Tomates en dés égouttées (Bell'orto) | 2 kg | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Basilic séché | 1 g | |
| Origan séché | 1 g | |
| Fromage cottage 1% m.g. | 1 kg | 4- Retirer du feu et lier avec tous les ingrédients. |
| Oeufs liquides | 250 ml | |
| Épinards frais hachés grossièrement | 1,10 kg | 5- Dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur), faire des rangées avec les pâtes et la sauce (répéter 4 fois à raison de 3 pâtes / étages). |
| Fromage parmesan râpé | 275 g | |
| Fromage mozzarella râpé | 1,20 kg | 6- Couvrir de fromage mozzarella. |
| | | 7- Cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C. |
| | | 8- Couper chaque lasagne en morceaux de 3x8. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 245 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 330.11 Kcal |
| PROTÉINES | 21.46 g |
| GLUCIDES | 28.63 g |
| FIBRES | 3.34 g |
| LIPIDES | 14.18 g |

Lasagne à la florentine

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 245 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | 6.99 g |
| GRAS TRANS | .05 g |
| SODIUM | 695.64 mg |

Lasagne au saumon

Date de dernière modification : 6 août 2013



48 portions: 12,72 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (265 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 20 à 25 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 3x8 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Lasagnes 20 po non cuites | 1,30 kg | 1- Cuire les lasagnes "al dente". Égoutter et réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 280 g | 2- Faire revenir les légumes dans la margarine. Bien suer. |
| Céleri frais en cubes | 500 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 500 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Lait 2% m.g. | 5,20 L | 3- Ajouter les ingrédients. Bien mélanger et porter à ébullition. |
| Farine | 280 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 60 g | |
| Sel | 5 g | |
| Persil séché | 5 g | |
| Poivre | 3 ml | |
| Saumon rose en conserve (Clover Leaf) | 3 kg | 4- Ajouter le saumon préalablement égoutté. Mélanger. |
| Fromage mozzarella râpé | 1 kg | 5- Dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur), alterner les rangées de pâtes et de sauce (4 étages à raison de 3 pâtes/étages). |
| Fromage parmesan râpé | 200 g | 6- Couvrir du mélange de fromage. |
| | | 7- Cuire au four à 300°F pendant environ 20 à 25 minutes. |
| | | 8- Couper chaque lasagne en morceaux de 3x8. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 386.01 Kcal |
| PROTÉINES | 23.3 g |
| GLUCIDES | 32.97 g |
| FIBRES | 1.65 g |
| LIPIDES | 17.96 g |

Lasagne au saumon

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | 6.47 g |
| GRAS TRANS | .05 g |
| SODIUM | 689.61 mg |

Lasagne au thon

Date de dernière modification : 16 mai 2013



48 portions: 12,72 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (265 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 20 à 25 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 3x8 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Lasagnes 20 po non cuites | 1,30 kg | 1- Cuire les lasagnes "al dente". Égoutter et réserver. |
| Margarine molle n-hydrogénée (Nuvel) | 280 g | 2- Faire revenir dans la margarine les légumes. Bien suer. |
| Céleri frais en cubes | 500 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 500 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Lait 2% m.g. | 5,20 L | 3- Ajouter les ingrédients. Bien mélanger et porter à ébullition. |
| Farine | 280 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 60 g | |
| Sel | 5 g | |
| Persil séché | 5 g | |
| Poivre | 3 ml | |
| Thon pâle émietté, en conserve, égoutté | 3 kg | 4- Ajouter le thon. Mélanger. |
| Fromage mozzarella râpé | 1 kg | 5- Dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur), alterner les rangées de pâtes et de sauce (4 étages à raison de 3 pâtes/étages). |
| Fromage parmesan râpé | 200 g | |
| | | 6- Couvrir du mélange de fromage. |
| | | 7- Cuire au four à 300°F pendant environ 20 à 25 minutes. |
| | | 8- Couper chaque lasagne en morceaux de 3x8. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 361.94 Kcal |
| PROTÉINES | 25.33 g |
| GLUCIDES | 32.97 g |
| FIBRES | 1.65 g |
| LIPIDES | 13.71 g |

Lasagne au thon

Date de dernière modification : 16 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | 5.41 g |
| GRAS TRANS | .05 g |
| SODIUM | 645.26 mg |

Linguine Carbonara

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 11 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (220 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Portionnement | 100 g de pâte |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 280 g | 1- Fondre la margarine et mélanger avec la farine pour obtenir un roux. |
| Farine | 280 g | |
| Lait 2% m.g. | 3,60 L | 2- Ajouter le lait et porter à ébullition en fouettant. Cuire 5 minutes. Poivrer. |
| Poivre | 3 g | |
| Jambon cuit en cubes | 1,6 kg | 3- Incorporer les ingrédients à la béchamel. Réserver. |
| Fromage parmesan râpé | 360 g | |
| Échalotes fraîches émincées | 75 g | |
| Linguines | 2 kg | 4- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante. Bien égoutter. |
| | | |
| | | 5- Servir 100 g de pâtes avec 120 ml (4 oz fl) de sauce carbonara. |

Détails

Il n'est pas recommandé de mélanger la sauce et les pâtes pour le service puisque ces dernières deviendront molles et pâteuses.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 220 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 306.65 Kcal |
| PROTÉINES | 15.7 g |
| GLUCIDES | 39.51 g |
| FIBRES | .92 g |
| LIPIDES | 9.43 g |
| GRAS SATURÉS | 2.82 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 594.81 mg |

Macaroni à la viande

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 10,75 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (215 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------------|-------------|--|
| Macaroni coudés non cuits | 1 kg | 1- Faire cuire les macaronis "al dente". Réserver. |
| Boeuf haché maigre | 1,4 kg | 2- Faire revenir le boeuf haché dans l'huile chaude. Égoutter le gras. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Oignons en cubes | 530 g | 3- Ajouter les oignons, le céleri et les poivrons et bien suer. |
| Céleri frais en cubes | 740 g | |
| Poivrons verts en cubes | 300 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 300 g | |
| Tomates en dés, avec jus (Bell'orto) | 2,84 L | 4- Ajouter le reste des ingrédients, sauf les macaronis. |
| Crème de tomates (Campbell's) | 2,70 L | |
| Sucre | 20 g | 5- Porter à ébullition. Mijoter à couvert 10 minutes. |
| Oregano séché | 5 g | |
| Basilic séché | 5 g | 6- Ajouter les macaronis cuits. |
| Poivre moulu | 5 g | |
| | | 7- Réchauffer et servir. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 215 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 162.28 Kcal |
| PROTÉINES | 10.05 g |
| GLUCIDES | 23.5 g |
| FIBRES | 2.28 g |
| LIPIDES | 2.81 g |
| GRAS SATURÉS | .97 g |
| GRAS TRANS | .15 g |
| SODIUM | 239.31 mg |

Macaroni aux tomates gratiné

Date de dernière modification : 6 mai 2013



48 portions: 13,44 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (280 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 375 °F |
| Temps de cuisson | 20 à 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---------------------------------------|-------------|---|
| Macaronis coudés non cuits | 1,60 kg | 1- Cuire les macaronis. Égoutter et réserver. |
| Oignons en dés | 1 kg | 2- Suer l'oignon dans l'huile. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 2 kg | 3- Ajouter tous les ingrédients, sauf les macaronis. |
| Jus de tomates (Heinz) | 2,84 L | |
| Crème de tomates (Campbell's) | 2,72 L | 4- Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. |
| Poivre | 3 g | |
| Persil séché | 2 g | 5- Ajouter les macaronis. Réchauffer. |
| Origan séché | 4 g | |
| Basilic séché | 4 g | |
| Sucre | 10 g | |
| Fromage mozzarella râpé | 1,20 kg | 6- Verser dans deux plats gastronormes (pleines de 2 po). |
| | | 7- Parsemer de fromage et faire gratiner au four à 375°F pendant environ 20 à 30 minutes. |
| | | 8- Portionner en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 280 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 259.6 Kcal |
| PROTÉINES | 11.47 g |
| GLUCIDES | 35.43 g |
| FIBRES | 2.75 g |
| LIPIDES | 7.75 g |
| GRAS SATURÉS | 4.06 g |

Macaroni aux tomates gratiné

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 280 g) | |
|---|-----------|
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 397.74 mg |

Macaroni gratiné à l'italienne

Date de dernière modification : 6 août 2013



48 portions: 12,72 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (265 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|----------------------------|-------------|--|
| Macaronis coudés non cuits | 1,35 kg | 1- Cuire les macaronis "al dente". Réserver. |
| Sauce à spaghetti | 8,30 L | |
| Fromage mozzarella râpé | 1 kg | 2- Chauffer la sauce à spaghetti et ajouter aux macaronis cuits. Mélanger. 3- Verser la préparation dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur). (Environ 6 kg / plat) 4- Parsemer 500 g de fromage sur chaque plat. 5- Cuire au four à 300 °F jusqu'à ce que le fromage soit gratiné et que le centre soit à 74 °C. 6- Portionner en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 317.35 Kcal |
| PROTÉINES | 20.64 g |
| GLUCIDES | 33.82 g |
| FIBRES | 3.42 g |
| LIPIDES | 10.76 g |
| GRAS SATURÉS | 4.99 g |
| GRAS TRANS | .28 g |
| SODIUM | 526.2 mg |

Nouilles à la chinoise

Date de dernière modification : 8 mai 2013



50 portions: 6,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Macaronis coudés non cuits | 1,75 kg | 1- Cuire les macaronis. Égoutter et réserver. |
| Huile végétale, canola | 80 ml | 2- Faire revenir les légumes dans l'huile chaude. |
| Céleri frais en cubes | 250 g | |
| Oignons en cubes | 250 g | |
| Poivrons verts en cubes | 250 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 250 g | |
| Poulet cuit en cubes | 2 kg | 3- Ajouter le poulet et réchauffer. |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 400 ml | 4- Incorporer les macaronis cuits et le reste des ingrédients. |
| Sucre | 15 g | |
| Poudre d'ail | 4 g | 5- Réchauffer et servir. |
| Poivre | 4 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 216.41 Kcal |
| PROTÉINES | 15.89 g |
| GLUCIDES | 28.76 g |
| FIBRES | 1.36 g |
| LIPIDES | 3.67 g |
| GRAS SATURÉS | .65 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 448.47 mg |

Nouilles aux trois fromages

Date de dernière modification : 8 mai 2013



50 portions: 9,25 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Hachée |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (185 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Macaronis coudés non cuits | 1,70 kg | 1- Cuire les macaronis "al dente". Réserver. |
| Oignons hachés | 500 g | 2- Suer l'oignon dans la margarine. Ajouter la farine. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 250 g | |
| Farine | 250 g | |
| Lait 2% m.g. | 3 L | 3- Mouiller avec le lait. Porter à ébullition tout en mélangeant. |
| Crème de tomate (Campbell's) | 1,20 L | 4- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Fromage Cheez Whiz | 260 g | |
| Fromage mozzarella râpé | 170 g | 5- Chauffer et laisser mijoter 5 minutes. |
| Fromage parmesan râpé | 100 g | |
| Poivre | 3 g | 6- Ajouter les macaronis cuits. |
| Persil séché | 1 g | |
| | | 7- Réchauffer et servir. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 258.7 Kcal |
| PROTÉINES | 9.85 g |
| GLUCIDES | 35.64 g |
| FIBRES | 1.52 g |
| LIPIDES | 8.39 g |
| GRAS SATURÉS | 2.62 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 236.93 mg |

Pennes au poulet dijonnaise

Date de dernière modification : 5 juin 2013



50 portions: 12 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (240 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Portionnement | 90 g de pâtes |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Pennes non cuites | 1,70 kg | 1- Cuire les pennes. Réserver. |
| Poitrines de poulet | 4,5 kg | 2- Saisir les lanières de poulet dans la margarine. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 180 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 600 g | 3- Ajouter les poivrons rouges et les champignons. Cuire quelques minutes. |
| Champignons frais tranchés | 600 g | |
| Oignons verts émincés | 250 g | 4- Ajouter les oignons verts et cuire 1 minute. |
| Farine | 180 g | 5- Incorporer la farine. |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | 6- Déglacer avec le vin blanc. |
| Moutarde à l'ancienne (Fleur de dijon) | 300 g | 7- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 100 ml | |
| Lait 2% m.g. | 3 L | 8- Mélanger et laisser mijoter 10 minutes. |
| Crème sure 5% m.g. | 200 g | |
| Crème de poulet (Campbell's) | 600 ml | 9- Servir 120 ml (4 oz fl) de sauce sur 90 g (6 oz) de pâtes. |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 240 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 336.03 Kcal |
| PROTÉINES | 28.9 g |
| GLUCIDES | 34.86 g |
| FIBRES | 1.95 g |
| LIPIDES | 7.69 g |
| GRAS SATURÉS | 1.6 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 586.19 mg |

Pennes au saumon

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 11,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (225 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Temps de cuisson | 5 minutes |
| Portionnement | 100 g de pâtes |
| Ustensile de service sauce | Louche 3 oz/90 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Pennes non cuites | 2 kg | 1- Cuire les penne al dente. Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 200 g | 2- Suer les légumes dans la margarine. |
| Poivrons rouges en dés | 500 g | |
| Céleri frais en cubes | 500 g | |
| Échalotes vertes émincées | 100 g | |
| Farine | 200 g | 3- Incorporer la farine. |
| Lait 2% m.g. | 3 L | 4- Mouiller avec le lait et porter à ébullition en mélangeant. |
| Fumet de poisson en poudre (Nappe blanche) | 30 g | 5- Ajouter le fumet de poisson et le poivre et laisser mijoter 5 minutes. |
| Poivre moulu | 3 g | |
| Saumon cuit émietté | 2,3 kg | 6- Ajouter le saumon, réchauffer et servir 100 g de pâtes cuites avec 125 g (3 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 225 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 316.96 Kcal |
| PROTÉINES | 17.85 g |
| GLUCIDES | 37.03 g |
| FIBRES | 1.9 g |
| LIPIDES | 10.57 g |
| GRAS SATURÉS | 2.06 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 171.4 mg |

Pennes sauce rosée

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 9,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (190 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Portionnement | 100 g de pâtes |
| Ustensile de service sauce | Louche 3 oz/90 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Pennes Rigate | 2 kg | 1- Cuire les penne dans l'eau bouillante. Égoutter et réserver. 2- Faire la béchamel et cuire 5 minutes. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 210 g | |
| Farine | 210 g | 3- Ajouter tous les autres ingrédients, sauf les penne. 4- Servir 100 g (6 oz) de pâtes avec 90 ml (3 oz fl) de sauce. |
| Lait 2% m.g. | 2,40 L | |
| Sauce tomate (Hunts) | 1,60 L | |
| Vin blanc dénaturé | 160 ml | |
| Épinards frais hachés | 160 g | |
| Pâte de basilic (Saveur ultime) | 16 g | |
| Sucre | 10 g | |
| Origan séché | 2 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 190 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 230.28 Kcal |
| PROTÉINES | 7.92 g |
| GLUCIDES | 38.47 g |
| FIBRES | 2.45 g |
| LIPIDES | 5.07 g |
| GRAS SATURÉS | .88 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 197.49 mg |

Poulet tétrazzini

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 10 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (200 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Fusillis aux légumes non cuits | 730 g | 1- Cuire les fusillis al dente dans l'eau bouillante. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | 2- Dans un chaudron de 20 L, colorer le poulet en cubes dans l'huile chaude. Saler et poivrer. |
| Poitrine de poulet en petits cubes | 3 kg | |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Champignons frais tranchés | 1 kg | 3- Ajouter les champignons, l'oignon et l'ail. Bien saisir. |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Ail frais | 25 g | |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | 4- Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié. Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 240 g | 5- Faire un roux. |
| Farine | 240 g | |
| Eau | 3 L | 6. Ajouter les ingrédients au roux. Porter à ébullition. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 75 ml | |
| Poudre de lait écrémé | 150 g | |
| Jus citron concentré | 50 ml | |
| Fromage mozzarella râpé | 600 g | 7- Ajouter les fromages et le persil. Réchauffer. |
| Parmesan en poudre | 50 g | |
| Persil séché | 2 g | |
| Jambon cuit en cubes | 800 g | 8- Ajouter la préparation de poulet, le jambon et les fusillis à la sauce. Réchauffer. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 265.12 Kcal |
| PROTÉINES | 23.45 g |
| GLUCIDES | 19.55 g |
| FIBRES | 1.12 g |
| LIPIDES | 9.73 g |
| GRAS SATURÉS | 3.07 g |

Poulet tétazzini

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 563.88 mg |

Spaghetti, sauce à la viande

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 11,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (230 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| Portionnement | 100 g de spaghetti cuit |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------|-------------|--|
| Spaghetti non cuit | 1,90 kg | 1- Cuire le spaghetti. Réserver. |
| Sauce à spaghetti | 6 L | 2- Faire la recette de sauce à spaghetti. |
| | | 3- Servir 120 ml (4 oz fl) de sauce à spaghetti avec 100 g de pâtes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 230 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 242.68 Kcal |
| PROTÉINES | 13.61 g |
| GLUCIDES | 36.91 g |
| FIBRES | 3.01 g |
| LIPIDES | 4.18 g |
| GRAS SATURÉS | 1.26 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 306.28 mg |

Chili végétarien aux lentilles

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------------------------|-------------|---|
| Céleri frais en cubes | 450 g | 1- Suer les légumes dans l'huile chaude. |
| Carottes fraîches en dés | 450 g | |
| Oignons en cubes | 450 g | |
| Poivrons verts en cubes | 450 g | |
| Ail frais haché | 11 g | |
| Huile végétale, canola | 90 ml | |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 1,40 kg | 2- Ajouter les ingrédients. |
| Jus de tomates (Heinz) | 1,90 L | |
| Eau | 1,12 L | 3- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 170 g | |
| Épices Tex Mex | 17 g | |
| Cumin moulu | 2 g | |
| Cannelle | 2 g | |
| Piment broyé | 5 g | |
| Cassonade | 45 g | 4- Ajouter les haricots, les lentilles et le maïs. |
| Haricots rouges, rincés et égouttés | 1,90 kg | |
| Haricots noirs, rincés et égouttés | 720 g | |
| Lentilles rouges en conserve | 670 g | 5- Laisser mijoter à découvert 30 minutes de plus en brassant constamment. |
| Maïs en grains en conserve, égoutté | 450 g | |

Détails

Pour un chili plus doux, diminuer la quantité de piments broyés.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g)

| | |
|------------------------|----------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 134 Kcal |
| PROTÉINES | 6.46 g |
| GLUCIDES | 22.32 g |

Chili végétarien aux lentilles

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|--|-----------|
| FIBRES | 4.84 g |
| LIPIDES | 2.12 g |
| GRAS SATURÉS | .18 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 595.64 mg |

Chow mein sans viande

Date de dernière modification : 9 mai 2013



50 portions: 9 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Carottes fraîches en rondelles | 1,50 kg | 1- Sauter les légumes dans l'huile chaude. |
| Céleri frais en biseau | 1,50 kg | |
| Oignons en cubes | 1 kg | |
| Poivrons verts en cubes | 500 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 500 g | |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Fécule de maïs | 45 g | 2- Diluer la fécule dans l'eau. Ajouter aux légumes. |
| Eau | 3 L | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 100 g | 3- Ajouter les ingrédients aux légumes et porter à ébullition. |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 125 ml | |
| Sel | 15 g | |
| Sucre | 15 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Nouilles frites à la vapeur | 1 kg | 4- Ajouter les nouilles frites non cuites et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. |
| Fèves germées fraîches | 500 g | 5- Incorporer les fèves germées et cuire quelques minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 151.54 Kcal |
| PROTÉINES | 4.61 g |
| GLUCIDES | 24.33 g |
| FIBRES | 2.42 g |
| LIPIDES | 4.54 g |
| GRAS SATURÉS | .42 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 584.59 mg |

Escalopes de tofu

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 4,25 kg

Portionnement 1 escalope

Texture Molle

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (85 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------|-------------|--|
| Tofu nature ferme | 2,80 kg | 1- Passer le tofu au hachoir à viande. Réserver. |
| Carottes râpées | 180 g | 2- Sauter les oignons et les carottes dans l'huile chaude jusqu'à tendreté. |
| Oignons hachés | 700 g | |
| Huile végétale, canola | 70 ml | |
| Oeufs liquides | 700 ml | 3- Mélanger tous les ingrédients dans un bol. |
| Fromage mozzarella râpé | 180 g | |
| Sel fin | 15 g | |
| Poivre | 7 g | |
| Basilic séché | 4 g | |
| Chapelure | 350 g | 5- Passer dans la chapelure. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | 6- Saisir dans l'huile chaude sur une plaque en retournant quelques fois jusqu'à ce que la température interne soit à 74 °C. |
| | | |
| | | 7- Servir une escalope. |

Détails

Seulement 40% de la chapelure sera utilisée, mais il faut 350 g pour être capable de bien paner les escalopes.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 121.81 Kcal |
| PROTÉINES | 11.73 g |
| GLUCIDES | 5.3 g |
| FIBRES | 1.08 g |
| LIPIDES | 11.78 g |
| GRAS SATURÉS | 1.95 g |
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 181.44 mg |

Lasagne aux légumes

Date de dernière modification : 16 mai 2013



48 portions: 12,96 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (270 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 3x8 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---------------------------------|-------------|--|
| Lasagnes 20 po non cuites | 1,30 kg | 1- Cuire les pâtes. Réserver. |
| Oignons en cubes | 1 kg | 2- Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. |
| Ail haché | 10 g | |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Sauce tomate (Hunts) | 2,84 L | 3- Ajouter les ingrédients. Porter à ébullition. |
| Mélange légumes parisien | 4 kg | 4- Laisser mijoter 15 minutes. Réserver. |
| Sucre | 40 g | |
| Poivre | 5 g | |
| Origan séché | 2 g | |
| Pâte de basilic (Saveur ultime) | 30 g | |
| Fromage cottage 1% m.g. | 2 kg | 5- Dans deux plats gastronomes pleins (2 po de profondeur), monter en rangées les pâtes, le fromage cottage et la sauce. (Répéter 4 fois à raison de 3 pâtes/étage). |
| Fromage mozzarella râpé | 1,20 kg | 6- Terminer avec le fromage mozzarella. |
| | | 7- Cuire au four à 300 °F jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (environ 30 minutes). |
| | | 8- Couper chaque lasagne en morceaux de 3x8. |

| Détails |
|---|
| Utiliser des ciseaux pour faciliter le découpage. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 270 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 279.78 Kcal |
| PROTÉINES | 15.95 g |
| GLUCIDES | 33.48 g |

Lasagne aux légumes

Date de dernière modification : 16 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 270 g) | |
|--|-----------|
| FIBRES | 4.18 g |
| LIPIDES | 9.16 g |
| GRAS SATURÉS | 4.41 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 524.55 mg |

Pâté chinois végétarien

Date de dernière modification : 28 mai 2013



48 portions: 14,40 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (300 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 400 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Lentilles vertes sèches | 600 g | 1- Dans un gros chaudron, mélanger tous les ingrédients. 2- Porter à ébullition. 3- Laisser mijoter à couvert, pendant 40 minutes, en brassant régulièrement. |
| Orge perlé | 300 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Chou-fleur surgelé en petits bouquets | 850 g | |
| Poivrons verts en cubes | 500 g | |
| Céleri frais en cubes | 400 g | |
| Poireau surgelé en cubes | 600 g | |
| Navet en cubes | 1 kg | |
| Carottes en cubes | 1 kg | |
| Sel | 15 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Herbes de Provence séchées | 10 g | |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 2,84 L | 4- Ajouter les tomates en dés et leur jus. |
| | | 5- Transférer dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur). |
| Maïs en crème | 2,84 L | 6- Ajouter le maïs en crème sur le dessus de la préparation. |
| PURÉE DE POMMES DE TERRE: | | 7- Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient très tendres dans l'eau bouillante. |
| Pommes de terre | 4 kg | |
| | | 8- Égoutter et réduire en purée. |
| Lait 2% m.g. | 200 ml | 9- Incorporer graduellement les ingrédients dans la purée (il se peut que vous n'utilisiez pas la totalité du lait). |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 50 g | |
| Sel | 10 g | 10- Étendre la purée de pommes de terre sur chaque pâté. |
| Poivre | 1 g | |
| Paprika | 5 g | 11- Saupoudrer de paprika. |
| | | 12- Cuire au four, à 400 °F, pendant 30 minutes. |

Pâté chinois végétarien

Date de dernière modification : 28 mai 2013



| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | 13- Couper en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 300 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 229.82 Kcal |
| PROTÉINES | 8.78 g |
| GLUCIDES | 47.76 g |
| FIBRES | 7.34 g |
| LIPIDES | 1.87 g |
| GRAS SATURÉS | .29 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 550.07 mg |

Quiche florentine

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F / 300 °F |
| Temps de cuisson | 10 min / 30 min |
| Portionnement | 1 pointe |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Fond de tarte 10 po (Apple Valley) | 10 unit... | 1- Précuire les fonds de tarte au four, à 350°F, pendant 8 à 10 minutes. Réserver. |
| Oignons en cubes | 1,50 kg | 2- Suer les oignons dans l'huile chaude jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Ail frais haché | 20 g | 3- Ajouter l'ail et les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les épinards soient tombés. |
| Épinards frais hachés | 1,50 kg | |
| Poivre | 5 g | 4- Ajouter les assaisonnements. Bien mélanger. |
| Muscade moulue | 3 g | |
| | | 5- Répartir la préparation dans les fonds de tarte (environ 265 g par fond). Réserver. |
| Oeufs liquides | 2,40 L | 6- Mélanger les oeufs liquides et le lait. Ajouter le sel. |
| Lait 2% m.g. | 600 ml | |
| Sel | 15 g | 7- Répartir dans les fonds de tarte sur les légumes (300 ml par fond). |
| Fromage mozzarella râpé | 750 g | 8- Parsemer de mozzarella (75 g par quiche). |
| | | 9- Cuire au four, à 300°F, pendant 30 minutes. |
| | | 10- Couper chaque quiche en 5 pointes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 354.68 Kcal |
| PROTÉINES | 9.83 g |
| GLUCIDES | 23.97 g |
| FIBRES | 1.74 g |
| LIPIDES | 23.38 g |
| GRAS SATURÉS | 7.61 g |
| GRAS TRANS | .29 g |
| SODIUM | 384.24 mg |

Quiche jardinière

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 9 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F / 300 °F |
| Temps de cuisson | 12 min / 30 min |
| Portionnement | 1 pointe |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|---|
| Fond de tarte 10 po (Apple Valley) | 10 unit... | 1- Précuire les fonds de tarte au four, à 350°F, pendant 10 à 12 minutes. Réserver. |
| Légumes californiens surgelés | 2 kg | 2- Cuire les légumes californiens et les courgettes à la vapeur. Réserver. |
| Courgettes fraîches en quartiers | 800 g | |
| Oignons en cubes | 1 kg | 3- Sauter les oignons et les poivrons dans l'huile chaude. |
| Poivrons rouges en dés | 400 g | |
| Huile végétale, canola | 120 ml | |
| Sel | 12 g | 4- Mélanger les légumes et les assaisonnements ensemble. |
| Poivre | 5 g | |
| Fines herbes séchées | 5 g | 5- Répartir dans les fonds de tarte (350 g par quiche). Réserver. |
| Lait 2% m.g. | 600 ml | 6- Mélanger les oeufs et le lait. |
| Oeufs liquides | 2,40 L | 7- Répartir dans les quiches (300 ml par quiche). |
| Fromage mozzarella râpé | 760 g | 8- Mettre 75 g de fromage sur chaque quiche. |
| | | 9- Cuire au four, à 300°F, pendant 30 minutes. |
| | | 10- Couper les quiches en 5 pointes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 375.97 Kcal |
| PROTÉINES | 9.96 g |
| GLUCIDES | 26.18 g |
| FIBRES | 2.15 g |
| LIPIDES | 24.8 g |
| GRAS SATURÉS | 7.74 g |
| GRAS TRANS | .32 g |
| SODIUM | 347.48 mg |

Vol-au-vent aux légumes

Date de dernière modification : 9 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 25 minutes |
| Portionnement | 1 vol-au-vent |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Macédoine italienne surgelée | 2,50 kg | 1- Cuire les légumes à la vapeur 15 minutes. Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 200 g | 2- Faire fondre la margarine et incorporer la farine. |
| Farine | 200 g | |
| Lait 2% m.g. | 3,75 L | 3- Mouiller avec la base de poulet diluée dans le lait. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 30 g | |
| Oignons verts émincés | 60 g | 4- Ajouter les assaisonnements et laisser mijoter 5 minutes. |
| Persil frais haché | 10 g | |
| Feuilles de laurier | 2 unit... | |
| Muscade | 1 g | |
| Basilic séché | 1 g | |
| Poivre de Cayenne | 1 g | |
| Fromage cheddar râpé | 250 g | 5- Ajouter le fromage et mijoter pendant 5 minutes. |
| | | 6- Ajouter les légumes et retirer les feuilles de laurier. |
| Vol-au-vent équilibre (Dumas) de 27 g | 50 unit... | 7- Servir un vol-au-vent avec 120 ml (4 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 288.13 Kcal |
| PROTÉINES | 7.3 g |
| GLUCIDES | 22.8 g |
| FIBRES | 1.85 g |
| LIPIDES | 19.19 g |
| GRAS SATURÉS | 8.05 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 272.2 mg |

Aiglefin à la sauce tomate crémeuse

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 unités: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 unités |
|------------------------|-----------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 400 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 unités | Préparation |
|---------------------------------------|-----------|--|
| Filet d'aiglefin (120 g) | 6 kg | 1- Placer le poisson sur une plaque légèrement graissée. Badigeonner d'huile. 2- Cuire environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que l'aiglefin se défasse à la fourchette. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| SAUCE À LA TOMATE CRÉMEUSE | | 3. Suer l'ail et les échalotes dans l'huile chaude. |
| Échalotes françaises hachées | 200 g | |
| Ail frais haché | 20 g | 4- Déglacer avec le vin blanc et le vinaigre de vin. 5- Réduire jusqu'à évaporation du liquide. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Vin blanc dénaturé | 400 ml | 6- Ajouter tous les autres ingrédients de la sauce. 7- Réduire le feu et laisser mijoter lentement 30 minutes. |
| Vinaigre de vin | 125 ml | |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 2 kg | 8- Servir 60 ml (2 oz fl) de sauce sur chaque filet d'aiglefin. |
| Crème 15% m.g. | 1 L | |
| Sauce tomate (Hunts) | 800 ml | |
| Épinards frais émincés | 100 g | |
| Sucre | 30 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Basilic séché | 1 g | |
| Origan séché | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 192.07 Kcal |
| PROTÉINES | 24.11 g |
| GLUCIDES | 4.98 g |
| FIBRES | .9 g |

Aiglefin à la sauce tomate crémeuse

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 7.68 g |
| GRAS SATURÉS | 2.33 g |
| GRAS TRANS | .09 g |
| SODIUM | 342.32 mg |

Aiglefin bonne femme

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 8,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (165 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 100 ml | 1- Faire suer les échalotes, l'ail et les champignons dans l'huile. |
| Échalotes françaises hachées | 200 g | |
| Ail frais haché | 25 g | |
| Champignons frais tranchés | 1 kg | |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | 2- Déglacer au vin blanc et amener à ébullition. Réduire à sec. Réserver. |
| SAUCE: | | 3- Faire la béchamel. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 270 g | |
| Farine | 270 g | |
| Lait 2% m.g. | 3 L | |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 150 ml | 4- Ajouter les autres ingrédients à la béchamel. |
| Fumet de poisson en poudre (Nappe blanche) | 25 g | |
| Sel | 10 g | 5- Incorporer la préparation de champignons et laisser mijoter 10 minutes. |
| Persil séché | 3 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Filets d'aiglefin (120 g) | 6 kg | 6- Déposer les filets dans des plats gastronomes pleins (2 po de profondeur) (+/- 12 filets pliés en 2 par plat) . 7- Couvrir de sauce et cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 20 minutes. 8- Servir un filet d'aiglefin avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |
| | | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 228.28 Kcal |
| PROTÉINES | 26.41 g |
| GLUCIDES | 9.29 g |
| FIBRES | .47 g |

Aiglefin bonne femme

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 8.69 g |
| GRAS SATURÉS | 1.29 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 422.31 mg |

Béchamel au saumon

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 6,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Hachée |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Oignons hachés | 500 g | 1- Faire suer l'oignon dans la margarine. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 280 g | 2- Faire un roux. |
| Farine | 280 g | |
| Lait 2% m.g. | 3,40 L | 3- Ajouter le lait et porter à ébullition. |
| | | 4- Cuire 5 minutes. |
| Saumon rose en conserve (Clover Leaf) | 3 kg | 5- Égoutter et émietter le saumon. Ajouter. |
| | | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 45 g | 6- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Sel | 5 g | |
| Persil séché | 4 g | 7- Réchauffer et servir. |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 172.62 Kcal |
| PROTÉINES | 11.78 g |
| GLUCIDES | 8.9 g |
| FIBRES | .36 g |
| LIPIDES | 10.1 g |
| GRAS SATURÉS | 2.09 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 458.9 mg |

Boucles sauce au thon

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 11 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (220 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Portionnement | 90 g de pâte |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Boucles moyennes non cuites | 2 kg | 1- Cuire les boucles dans l'eau bouillante. Égoutter et réserver. 2- Dans un chaudron, suer les poivrons et le céleri dans la margarine. |
| Céleri frais en cubes | 660 g | |
| Poivrons verts en cubes | 340 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 340 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 50 g | |
| Lait 2% m.g. | 4,60 L | 3- Diluer la base dans le lait et ajouter aux légumes. |
| Base sauce à l'oignon (Berthelet) | 330 g | |
| | | 4- Porter à ébullition en mélangeant. |
| Sel | 5 g | 5- Ajouter les épices. |
| Poivre | 3 g | |
| Persil séché | 2 g | |
| Thon pâle émietté en conserve, égoutté | 860 g | 6- Laisser mijoter une minute et ajouter le thon. 7- Servir 90 g de pâtes avec 120 ml (4oz fl) de sauce au thon. |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 220 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 244.5 Kcal |
| PROTÉINES | 12.06 g |
| GLUCIDES | 40 g |
| FIBRES | 1.6 g |
| LIPIDES | 3.34 g |
| GRAS SATURÉS | .88 g |
| GRAS TRANS | .05 g |
| SODIUM | 460.81 mg |

Fettucini aux fruits de mer

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 10,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (210 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Portionnement | 90 g de pâtes |
| Ustensile de service sauce | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation | |
|--|-------------|---|---|
| Oignons en cubes | 260 g | 1- Faire revenir l'oignon dans la margarine. | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 290 g | | |
| Farine | 290 g | | |
| Lait 2% m.g. | 3,10 L | 2- Ajouter la farine. | |
| Vin blanc dénaturé | 60 ml | | |
| Jus citron concentré | 30 ml | | |
| Pâte de tomate | 190 g | 3- Ajouter les liquides et porter à ébullition. | |
| Sel | 15 g | | |
| Persil séché | 10 g | | |
| Poudre d'ail | 6 g | | |
| Fumet de poisson en poudre (Nappe blanche) | 6 g | | |
| Sauce tabasco | 5 ml | | |
| Poivre | 1 g | | |
| Paprika | 1 g | | |
| Crevettes cuites | 780 g | | 4- Incorporer la pâte de tomate et les assaisonnements. |
| Pétoncles crus | 780 g | | |
| Goberge saveur crabe (Leg a Sea) | 560 g | | |
| Filet de merlu cru en cubes | 300 g | | |
| Crème 15% m.g. | 210 ml | 5- Ajouter les fruits de mer. Mijoter 10 minutes. | |
| Fettucinis non cuits | 2 kg | | |
| | | 6- Ajouter la crème et cuire 5 minutes. | |
| | | | |
| | | 7- Cuire les fettucini dans l'eau bouillante. Égoutter. | |
| | | | |
| | | 8- Servir 90 g de pâtes avec 120 ml (4 oz fl) de sauce. | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 210 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 301.37 Kcal |
| PROTÉINES | 16.07 g |
| GLUCIDES | 40.95 g |

Fettucini aux fruits de mer

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 210 g) | |
|--|-----------|
| FIBRES | 1.77 g |
| LIPIDES | 7.84 g |
| GRAS SATURÉS | 1.67 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 360.32 mg |

Filet de merlu tomates et pesto

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 6,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (125 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 12 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------------------|-------------|--|
| Filets de merlu (120 g) | 6 kg | 1- Étaler les filets de merlu sur des tôles à cuisson préalablement huilées. Saler et poivrer. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 1 g | |
| Mayonnaise (Hellman's) | 650 ml | 2- Mélanger la mayonnaise et la pâte de basilic et étendre sur les filets. |
| Pâte de basilic (Saveur ultime) | 100 g | |
| Tomates fraîches en dés | 1 kg | 3- Parsemer de tomates et d'échalotes. |
| Échalotes vertes émincées | 35 g | |
| | | 4- Cuire au four à 350 °F pendant 12 à 15 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 197.87 Kcal |
| PROTÉINES | 19.53 g |
| GLUCIDES | 2.04 g |
| FIBRES | .26 g |
| LIPIDES | 13.01 g |
| GRAS SATURÉS | 2.08 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 263.37 mg |

Filets de saumon balsamique, sauce pesto

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 10-15 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| POISSON: | | |
| Longe de saumon (120) | 6 kg | 1- Mettre les longes de saumon dans des plats 13x21 po. |
| Vinaigre balsamique | 200 ml | 2- Badigeonner de vinaigre balsamique. |
| Sel | 8 g | 3- Saler et poivrer. |
| Poivre | 2 g | 4- Cuire au four à 325°F pendant 10 à 15 minutes. |
| | | 5- Faire une béchamel. Porter à ébullition. |
| SAUCE: | | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 215 g | |
| Farine | 215 g | |
| Lait 2% m.g. | 2,70 L | |
| Crème 15% m.g. à cuisson | 180 ml | 6- Ajouter le reste des ingrédients à la béchamel. |
| Pâte de basilic (Saveur ultime) | 135 g | |
| Oignons verts émincés | 35 g | 7- Laisser mijoter 10 minutes. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre blanc | 2 g | 8- Servir une longe avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 246.99 Kcal |
| PROTÉINES | 26.08 g |
| GLUCIDES | 7.21 g |
| FIBRES | .32 g |
| LIPIDES | 11.43 g |
| GRAS SATURÉS | 2.43 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 421.2 mg |

Filets de saumon glacés à l'orange

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 5,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (115 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|----------------------------|-------------|---|
| Longe de saumon (120 g) | 6 kg | 1- Étaler les longes de saumon sur des tôles préalablement huilées. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Marmelade aux agrumes | 600 ml | 2- Mélanger les autres ingrédients et étendre sur les longes. |
| Oignons rouges en brunoise | 200 g | |
| Vin blanc dénaturé | 100 ml | 3- Cuire au four à 350 °F pendant 10 à 15 minutes. |
| Zeste d'orange haché | 20 g | |
| Gingembre frais haché | 20 g | |
| Sel | 10 g | |
| Ail frais haché | 5 g | |
| Menthe fraîche hachée | 4 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 115 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 214.07 Kcal |
| PROTÉINES | 23.48 g |
| GLUCIDES | 14.15 g |
| FIBRES | .14 g |
| LIPIDES | 5.71 g |
| GRAS SATURÉS | 1.13 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 307.55 mg |

Filets de sole au cari

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| POISSON: | | 1- Étaler les filets de sole dans des tôles préalablement huilées. |
| Filets de sole (120 g) | 6 kg | |
| Huile d'olive | 125 ml | 2- Badigeonner les filets d'huile d'olive et parsemer de sel et poivre. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | 3- Cuire au four à 350 °F pendant 10 minutes. |
| SAUCE: | | 4- Suer l'oignon et l'ail dans la margarine. |
| Oignon haché | 650 g | |
| Ail frais haché | 5 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 100 g | |
| Farine | 60 g | 5- Incorporer la farine. |
| Lait 2% m.g. | 1,36 L | 6- Mouiller avec le lait et bien mélanger. Porter à ébullition. |
| Crème de champignons (Campbell's) | 1,36 L | 7- Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. |
| Crème 10% m.g. | 100 ml | |
| Oeufs | 2 unit... | 8- Laisser mijoter 5 minutes. |
| Jus citron concentré | 20 ml | |
| Cari en poudre | 20 g | 9- Servir un filet de sole avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |
| Sucre | 20 g | |
| Sel | 5 g | |
| Persil frais haché | 5 g | |
| Poivre | 1 g | |
| Thym séché | 20 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 196.47 Kcal |
| PROTÉINES | 23.09 g |
| GLUCIDES | 6.7 g |

Filets de sole au cari

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|--|-----------|
| FIBRES | .77 g |
| LIPIDES | 7.54 g |
| GRAS SATURÉS | 1.56 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 604.46 mg |

Filets de tilapia, sauce aux crevettes

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 10 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (200 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 400 °F |
| Temps de cuisson | 8-10 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 3 oz/90 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| SAUCE AUX CREVETTES: | | 1- Faire suer les champignons et les oignons verts dans la margarine. Ajouter l'ail. |
| Champignons frais tranchés | 625 g | |
| Oignons verts émincés | 100 g | |
| Ail frais haché | 20 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 220 g | |
| Vin blanc dénaturé | 250 ml | 2- Déglacer au vin blanc et réduire presque à sec. |
| Farine | 220 g | 3- Ajouter la farine et bien incorporer. |
| Lait 2% m.g. | 2,75 L | 4- Mouiller avec le lait et porter à ébullition en mélangeant. Laisser mijoter 5 minutes. |
| Crevettes cuites | 1 kg | 5- Ajouter le reste des ingrédients. Réserver. |
| Aneth fraîche hachée | 30 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| FILET DE TILAPIA: | | |
| Filets de tilapia (120 g) | 6 kg | 6- Sur une tôle huilée, étaler les filets de tilapia et badigeonner d'huile. Saler et poivrer. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Sel | 10 g | 7- Cuire au four à 400 °F de 8 à 10 minutes. |
| Poivre | 2 g | |
| | | 8- Servir un filet de tilapia avec 90 ml (3 oz fl) de sauce aux crevettes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 233.42 Kcal |
| PROTÉINES | 31.18 g |
| GLUCIDES | 6.94 g |
| FIBRES | .34 g |
| LIPIDES | 8.91 g |

Filets de tilapia, sauce aux crevettes

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | 1.97 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 347.44 mg |

Filets de truite à l'antiboise

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 8,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (170 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 400 °F |
| Temps de cuisson | 8 -10 min / 5 min |
| Portionnement | 1 filet |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------|-------------|--|
| POISSON: | | 1- Déposer les filets de truite dans des plats gastronomes de 13x21 po. |
| Filets de truite (120 g) | 6 kg | |
| Huile d'olive | 125 ml | 2- Badigeonner les filets d'huile d'olive et parsemer de sel et de poivre. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | 3- Faire griller le poisson au four à 400°F de 8 à 10 minutes. |
| GARNITURE: | | 4- Mélanger tous les ingrédients de la garniture. |
| Tomates cerises tranchées en 2 | 2,50 kg | |
| Échalotes françaises hachées | 250 g | 5- Déposer 60 g (2 oz) de cette préparation sur le poisson. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Ail dans l'huile | 40 g | 6- Poursuivre la cuisson au four environ 5 minutes. |
| Persil frais haché | 25 g | |
| Sel | 10 g | 7- Servir. |
| Sauce tabasco | 5 ml | |
| Poivre | 2 g | |
| Basilic séché | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 236.55 Kcal |
| PROTÉINES | 25.57 g |
| GLUCIDES | 3.17 g |
| FIBRES | .78 g |
| LIPIDES | 13.1 g |
| GRAS SATURÉS | 1.92 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 221.65 mg |

Galettes de thon au fromage

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 5 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (100 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Portionnement | 1 galette |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Thon pâle émietté en conserve, égoutté | 2,6 kg | 1- Mélanger ensemble tous les ingrédients. 2- Faire des boulettes avec une cuillère de 3 oz (90 ml). Bien aplattir. 3- Étaler sur des tôles à pâtisserie avec un papier silicone. 4- Cuire au four à 350 °F pendant 15 minutes. |
| Fromage mozzarella râpé | 1 kg | |
| Yogourt nature 2% m.g. | 800 g | |
| Chapelure | 600 g | |
| Mayonnaise (Hellman's) | 400 g | |
| Oignons verts émincés | 240 g | |
| Jus citron concentré | 200 ml | |
| Poivre | 6 g | |

| Détails |
|---|
| Peut être servi avec une béchamel neutre. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 100 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 219.2 Kcal |
| PROTÉINES | 16.18 g |
| GLUCIDES | 10.92 g |
| FIBRES | .71 g |
| LIPIDES | 11.71 g |
| GRAS SATURÉS | 3.96 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 412.97 mg |

Goberge aneth et échalote

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | vapeur |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Goberge filet (120 g) | 6 kg | 1- Disposer les filets de goberge dans des plats gastronomes pleins (2 po de profondeur) (environ 10 filets par plat). |
| BOUILLON DE CUISSON: | | |
| Eau bouillante | 1,50 L | 2- Mouiller avec l'eau et ajouter les ingrédients au poisson. Cuire à la vapeur 10 minutes. Réserver. |
| Ail frais haché | 30 g | |
| Echalotes françaises hachées | 50 g | 3- Retirer le bouillon de cuisson et réserver. |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | |
| Jus citron concentré | 100 ml | |
| Fumet de poisson en poudre (Nappe blanche) | 60 g | 3- Faire un roux et ajouter le bouillon de cuisson. |
| SAUCE: | | |
| Farine | 240 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 240 g | |
| Poudre de lait écrémé | 300 g | 4- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Aneth frais haché | 20 g | |
| Persil frais haché | 5 g | 5- Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes. |
| Poivre | 2 g | |
| | | 6- Servir 1 filet avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 193.66 Kcal |
| PROTÉINES | 25.75 g |
| GLUCIDES | 8.39 g |
| FIBRES | .19 g |
| LIPIDES | 5.18 g |
| GRAS SATURÉS | .5 g |

Goberge aneth et échalote

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 386.23 mg |

Gratin aux fruits de mer

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 9,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (185 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 15-20 minutes |
| Portionnement | 1 ramequin |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Oignons hachés | 500 g | 1- Suer les légumes dans la margarine. |
| Céleri frais en cubes | 500 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 300 g | |
| Farine | 300 g | 2- Bien incorporer la farine. |
| Vin blanc dénaturé | 270 ml | 3- Mouiller avec le vin et le lait. |
| Lait 2% m.g. | 3 L | 4- Porter à ébullition en fouettant. |
| Fumet de poisson en poudre (Nappe blanche) | 80 g | |
| Sauce tabasco | 5 ml | 5- Ajouter les ingrédients. |
| Persil séché | 3 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Pétoncles crus surgelés | 800 g | 6- Ajouter les pétoncles et cuire 5 minutes. |
| Crevettes cuites surgelées | 1,2 kg | 7- Ajouter les crevettes, le goberge et la crème. |
| Goberge saveur crabe (Leg a Sea) | 2,3 kg | |
| Crème 15% m.g. | 150 ml | 8- Réchauffer et portionner 180 ml (6oz fl) de préparation dans des ramequins de 7 oz. |
| Fromage mozzarella râpé | 1,50 kg | |
| | | 9- Garnir de 30g de fromage. |
| | | 10- Cuire au four, à 325°F, pendant 15 à 20 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 292.21 Kcal |
| PROTÉINES | 20.57 g |
| GLUCIDES | 17.92 g |
| FIBRES | .51 g |
| LIPIDES | 14.9 g |

Gratin aux fruits de mer

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g) | |
|--|----------|
| GRAS SATURÉS | 6.1 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 852.6 mg |

Longe de saumon citronnée

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 longe |
| Ustensile de service sauce | Louche 1 oz/30 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------|-------------|---|
| Longe de saumon (120 g) | 6 kg | 1- Étendre les longes de saumon sur des tôles à cuisson préalablement huilées. 2- Badigeonner les longes avec le reste de l'huile. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Oignon rouge émincé | 250 g | 3- Répartir l'oignon rouge sur les longes. |
| Origan séché | 3 g | 4- Mélanger l'assaisonnement et saupoudrer sur les longes. |
| Persil séché | 2 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Citron en tranches | 7 unit... | 5- Garnir chaque longe d'une tranche de citron. |
| | | 6- Cuire au four à 350 °F pendant 10 à 15 minutes. |
| Sauce tartare | 1,50 L | 7- Servir 1 longe de saumon avec 30 ml (1 oz fl) de sauce tartare. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 302.17 Kcal |
| PROTÉINES | 23.87 g |
| GLUCIDES | 3.77 g |
| FIBRES | .67 g |
| LIPIDES | 20.39 g |
| GRAS SATURÉS | 2.46 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 387.84 mg |

Pain de thon tendre

Date de dernière modification : 6 août 2013



48 portions: 9,60 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (200 g) | 48 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 4x6 |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Mie de pain blanc | 500 g | 1- Hacher la mie de pain au couteau. |
| Lait 2% m.g. | 1,25 L | 2- Ajouter le lait et les oeufs au pain et bien mélanger. Laisser reposer 10 minutes. |
| Oeufs liquides | 800 ml | |
| Thon pâle émietté en conserve, égoutté | 3,3 kg | 3- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. |
| Fromage mozzarella râpé | 500 g | |
| Yogourt nature 2% m.g. | 325 ml | 4- Verser la préparation dans deux plats gastronomes 13x21 po enduit d'antiadhésif. |
| Échalotes vertes émincées | 150 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | 5- Couvrir d'un papier aluminium et cuire au four, à 350 °F, pendant 45 minutes. Retirer le papier d'aluminium pour les 5 dernières minutes de cuisson. Reposer 10 minutes. |
| | | 6- Portionner en morceaux de 4x6. |
| Sauce béchamel | 2,88 L | 7- Faire la sauce béchamel. |
| | | 8- Servir 60 ml (2 oz fl) de sauce béchamel sur un morceau de pain. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 241.9 Kcal |
| PROTÉINES | 20.17 g |
| GLUCIDES | 14.64 g |
| FIBRES | .47 g |
| LIPIDES | 10.24 g |
| GRAS SATURÉS | 3.38 g |
| GRAS TRANS | .04 g |

Pain de thon tendre

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|--|-----------|
| SODIUM | 613.01 mg |

Pâté au saumon

Date de dernière modification : 6 août 2013



48 portions: 7,92 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (165 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau de 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Pommes de terre pelées | 3,30 kg | 1- Cuire les pommes de terre jusqu'à tendreté. Piler. Réserver. |
| Oignons hachés | 700 g | 2- Suer les oignons dans l'huile chaude et ajouter aux pommes de terre. |
| Huile végétale, canola | 50 ml | |
| Saumon rose en conserve (Clover Leaf) | 3,5 kg | 3- Égoutter le saumon et ajouter. |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 350 ml | 4- Ajouter les ingrédients. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 170 g | |
| Sel | 15 g | 5- Bien mélanger. Réserver. |
| Poivre | 4 g | |
| Persil séché | 2 g | |
| PÂTE À TARTE: | | 6- Mélanger lentement les 3 premiers ingrédients au malaxeur à base vitesse avec la "main". |
| Farine | 625 g | |
| Graisse végétale | 310 g | |
| Sel | 7 g | 7- Une fois la graisse incorporée à la farine, ajouter graduellement l'eau froide en mélangeant lentement (ne pas trop mélanger pour que la pâte ne devienne pas trop élastique). |
| Eau froide | 310 ml | |
| | | 8- Séparer la pâte en deux et abaisser. Déposer chaque abaisse dans un plat gastronomique plein 13x21 po (2 po de profondeur). |
| | | 9- Déposer la garniture au saumon sur la pâte (3,8 kg de garniture par plat). |
| | | 10- Cuire au four, à 350 °F, pendant 30 minutes. |
| | | 11- Couper en morceaux de 4x6. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 293.41 Kcal |

Pâté au saumon

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|--|-----------|
| PROTÉINES | 13.81 g |
| GLUCIDES | 25.38 g |
| FIBRES | 1.67 g |
| LIPIDES | 15.61 g |
| GRAS SATURÉS | 3.1 g |
| GRAS TRANS | 2.02 g |
| SODIUM | 582.65 mg |

Poisson aurore

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | vapeur |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Filet d'aiglefin (120 g) | 6 kg | 1- Déposer les filets dans des plats gastronomes pleins (2 po de profondeur) (environ 10 filets par tôle). |
| BOUILLON DE CUISSON: | | |
| Vin blanc dénaturé | 400 ml | 2- Mouiller avec le vin blanc, l'eau et le jus de citron. |
| Eau | 125 ml | |
| Jus citron concentré | 50 ml | |
| Échalotes vertes ciselées | 50 g | 3- Ajouter les échalotes, l'ail et le persil frais. |
| Persil frais haché | 25 g | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| SAUCE: | | 4- Cuire au four à la vapeur pendant environ 10 minutes. |
| Farine | 180 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 180 g | 5- Réserver le bouillon de cuisson (2,5 L). |
| Poudre de lait écrémé | 250 g | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 150 ml | 6- Faire un roux et y ajouter le bouillon de cuisson. |
| Pâte de tomate | 150 g | |
| Fumet de poisson en poudre (Nappe blanche) | 50 g | 7- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| | | 8- Porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes. |
| | | 9- Napper les filets d'aiglefin avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 175.44 Kcal |
| PROTÉINES | 25.27 g |
| GLUCIDES | 8.16 g |
| FIBRES | .28 g |

Poisson aurore

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 3.86 g |
| GRAS SATURÉS | .53 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 421.05 mg |

Quiche aux fruits de mer

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 8,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (170 g) | 50 |

| | |
|------------------------|----------------------|
| Température de cuisson | 350 °F / 300 °F |
| Temps de cuisson | 10 min / 35 à 40 min |
| Portionnement | 1 pointe |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Fond de tarte 10 po (Apple Valley) | 10 unit... | 1- Précuire les fonds de quiche au four, à 350°F, pendant 10 à 12 minutes. Réserver. |
| Chair de homard cuite | 1,3 kg | 2- Mélanger les ingrédients. Disposer environ 290 g de mélange par fond de quiche. Réserver. |
| Crevettes cuites, égouttées | 1,3 kg | |
| Échalotes vertes émincées | 300 g | |
| Sel | 12 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Lait 2% m.g. | 600 ml | 3- Mélanger le lait et les oeufs ensemble et verser 300 ml dans chaque quiche. |
| Oeufs liquides | 2,40 L | 4- Parsemer de fromage (75 g) et cuire au four, à 300°F, pendant 35 à 40 minutes. |
| Fromage gruyère râpé | 750 g | |
| | | |
| | | 5- Couper les quiches en 5 pointes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 394.02 Kcal |
| PROTÉINES | 20.29 g |
| GLUCIDES | 20.91 g |
| FIBRES | .66 g |
| LIPIDES | 23.86 g |
| GRAS SATURÉS | 8.1 g |
| GRAS TRANS | .27 g |
| SODIUM | 476.86 mg |

Sole à la péruvienne

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 8,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (170 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 filet |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| SAUCE: | | 1- Faire sauter les légumes dans la margarine jusqu'à tendreté. |
| Poivrons verts en cubes | 500 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 90 g | |
| Sauce tomate (Hunts) | 1,50 L | 2- Ajouter les ingrédients aux légumes. Mijoter 15 minutes. |
| Curcuma moulu | 8 g | |
| Sauce chili (Heinz) | 20 ml | |
| Poivre | 1 g | |
| POISSON: | | 3- Placer les filets dans des tôles bien huilées. |
| Filets de sole (120 g) | 6 kg | |
| Huile végétale, canola | 75 ml | 4- Napper chaque filet de 60 ml (2 oz fl) de sauce. |
| GARNITURE: | | 5- Ajouter une tranche de tomate par filet et parsemer de persil. |
| Tomates fraîches en tranches | 10 unit... | |
| Persil frais haché | 25 g | 6- Cuire au four, à 350°F, pendant 10 à 15 minutes. |

Présentation

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 154.68 Kcal |
| PROTÉINES | 22.01 g |
| GLUCIDES | 5.44 g |
| FIBRES | 1.42 g |
| LIPIDES | 3.97 g |

Sole à la péruvienne

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | .73 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 409.15 mg |

Blanquette de porc aux pommes

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Porc en cubes | 4,5 kg | 1- Saisir les cubes de porc dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Carottes en cubes | 700 g | 2- Ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson. |
| Oignons en cubes | 300 g | |
| Céleri frais en cubes | 300 g | |
| Jus de pomme | 1,36 L | 3- Ajouter tous les ingrédients. |
| Eau chaude | 500 ml | |
| Vin blanc dénaturé | 150 ml | |
| Sirop d'érable | 130 ml | 4- Couvrir et porter à ébullition. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 65 g | |
| Sel | 10 g | 5- Laisser mijoter de 30 à 60 minutes (tout dépendant de la grosseur des cubes de porc). |
| Ciboulette séchée | 5 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Thym séché | 2 g | |
| Feuilles de laurier | 1 g | 6- Lorsque la viande est tendre, filtrer le bouillon et en conserver 2 litres (compléter avec de l'eau si nécessaire). Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 140 g | |
| Farine | 140 g | |
| Pommes en dés surgelées | 700 g | 7- Faire fondre la margarine et incorporer la farine. Ajouter au bouillon en fouettant. |
| Crème 15% m.g. | 100 ml | |
| | | 8- Incorporer le bouillon à la viande. |
| | | 9- Ajouter les pommes et la crème. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 à 10 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 215.68 Kcal |
| PROTÉINES | 20.64 g |
| GLUCIDES | 12.71 g |
| FIBRES | .98 g |

Blanquette de porc aux pommes

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 8.62 g |
| GRAS SATURÉS | 1.99 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 320.97 mg |

Côtelettes de porc BBQ

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Portionnement | 1 côtelette |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|----------------------------------|-------------|---|
| Côtelettes de porc papillon 100g | 5 kg | 1- Dorer les côtelettes dans l'huile et les déposer dans un plat allant au four. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Oignons en cubes | 1 kg | 2- Sauter les oignons et ajouter aux côtelettes. Réserver. |
| SAUCE: | | 3- Délayer la fécule de maïs dans l'eau. |
| Eau | 750 ml | |
| Fécule de maïs | 50 g | 4- Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition. 5- Répartir la sauce sur les côtelettes. 6- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1h30. 7- Servir 1 côtelette avec 60 ml (2oz fl) de sauce. |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 1,50 L | |
| Cassonade | 700 g | |
| Vinaigre | 180 ml | |
| Ail dans l'huile | 30 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 303.7 Kcal |
| PROTÉINES | 22.99 g |
| GLUCIDES | 26.88 g |
| FIBRES | .37 g |
| LIPIDES | 11.39 g |
| GRAS SATURÉS | 3.71 g |
| GRAS TRANS | .1 g |
| SODIUM | 338.68 mg |

Côtelettes de porc forestière

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Portionnement | 1 côtelette |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|--|
| Côtelettes de porc papillon 100g | 5 kg | 1- Saisir les côtelettes de porc dans la moitié de l'huile. Bien colorer. 2- Déposer dans un plat allant au four. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | |
| Échalotes vertes émincées | 200 g | 3- Faire revenir les légumes dans le reste de l'huile. Poursuivre la cuisson. |
| Champignons frais tranchés | 1 kg | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | 4- Déglacer au vin blanc et laisser réduire des trois-quarts. |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 375 g | 5- Mouiller avec la sauce demi-glace préalablement diluée dans l'eau. 6- Porter à ébullition. |
| Eau | 3 L | |
| Crème 15% m.g. à cuisson | 200 ml | 7- Ajouter le reste des ingrédients. 8- Couvrir les côtelettes de sauce. 9- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1 heure ou jusqu'à tendreté. 10- Servir 1 côtelette avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |
| Moutarde sèche | 5 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Thym séché | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 249.45 Kcal |
| PROTÉINES | 24.03 g |
| GLUCIDES | 6.63 g |
| FIBRES | .32 g |
| LIPIDES | 12.97 g |
| GRAS SATURÉS | 4.16 g |
| GRAS TRANS | .13 g |

Côtelettes de porc forestière

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|--|-----------|
| SODIUM | 567.61 mg |

Côtelettes de porc napolitaines

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 9 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Portionnement | 1 côtelette |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Côtelettes de porc papillon 100g | 5 kg | 1- Enrober légèrement les côtelettes de farine. |
| Farine | 300 g | |
| Huile végétale, canola | 400 ml | 2- Dorer les côtelettes dans l'huile chaude. Déposer dans un plat allant au four. |
| Poivrons verts en lanières | 750 g | 3- Sauter les légumes sur la même surface de cuisson. Ajouter l'ail. Ajouter aux côtelettes. |
| Oignons émincés | 750 g | |
| Ail haché | 20 g | |
| Sauce tomate (Hunts) | 2,40 L | 4- Incorporer le reste des ingrédients. |
| Tomates en dés, avec le jus (Bell'orto) | 1 L | |
| Eau bouillante | 500 ml | 5- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1h30. Ne pas trop mélanger pendant la cuisson. |
| Sucre | 10 g | |
| Origan séché | 3 g | |
| Poivre | 3 g | |
| | | 6- Servir une côtelette avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 287.22 Kcal |
| PROTÉINES | 23.97 g |
| GLUCIDES | 10.5 g |
| FIBRES | 2.03 g |
| LIPIDES | 16.17 g |
| GRAS SATURÉS | 4.08 g |
| GRAS TRANS | .21 g |
| SODIUM | 274.09 mg |

Côtelettes de porc poires et gingembre
Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 2 heures |
| Portionnement | 1 côtelette |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| SAUCE: | | 1- Dans un chaudron, mélanger les ingrédients de la sauce. 2- Réduire en purée et porter à ébullition. |
| Jus d'orange | 500 ml | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 200 ml | |
| Poires en dés, égouttées | 3,50 kg | |
| Cassonade | 200 g | |
| Gingembre frais haché | 40 g | |
| Cari en poudre | 7 g | |
| Poivre | 2 g | 3- Saisir les côtelettes dans l'huile chaude et les déposer dans un plat allant au four. 4- Verser la sauce sur les côtelettes. 5- Cuire au four à 300 °F pendant 2 heures ou jusqu'à tendreté. 6- Ajouter le persil au moment de servir. 7- Servir 1 côtelette avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |
| CÔTELETTES: | | |
| Côtelettes de porc papillon 100g | 5 kg | |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| | | |
| Persil frais haché | 20 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 156 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 247.94 Kcal |
| PROTÉINES | 21.91 g |
| GLUCIDES | 14.48 g |
| FIBRES | 1.03 g |
| LIPIDES | 11.15 g |
| GRAS SATURÉS | 3.62 g |
| GRAS TRANS | .1 g |

Côtelettes de porc poires et gingembre

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 156 g) | |
|--|-----------|
| SODIUM | 257.87 mg |

Côtelettes de porc teriyaki

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (135 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 300 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Portionnement | 1 côtelette |
| Ustensile de service sauce | Louche 1 oz/30 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Côtelettes de porc papillon 100g | 5 kg | 1- Saisir les côtelettes dans l'huile chaude. Déposer dans un plat allant au four. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 80 ml | |
| SAUCE: | | 2- Délayer la fécule de maïs dans l'eau. |
| Eau | 1 L | |
| Fécule de maïs | 75 g | 3- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Porter à ébullition. 4- Verser sur les côtelettes. 5- Cuire au four, à couvert, à 300 °F pendant 1h30 ou jusqu'à tendreté de la viande. 6- Servir 1 côtelette nappée de 30 ml (1oz fl) de sauce. |
| Cassonade | 280 g | |
| Jus citron concentré | 50 ml | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 180 ml | |
| Sirop d'érable | 300 ml | |
| Ail frais haché | 40 g | |
| Gingembre frais haché | 40 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 237.8 Kcal |
| PROTÉINES | 22.3 g |
| GLUCIDES | 13.28 g |
| FIBRES | .05 g |
| LIPIDES | 10.11 g |
| GRAS SATURÉS | 3.61 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 242.3 mg |

Côtelettes hawaïennes

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 9 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Portionnement | 1 côtelette |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|----------------------------------|-------------|--|
| CÔTELETTE: | | |
| Huile végétale, canola | 125 ml | 1- Saisir les côtelettes des deux côtés dans l'huile chaude sur une plaque. |
| Côtelettes de porc papillon 100g | 5 kg | 2- Déposer dans un plat gastronorme 13x21 po (4 po de profondeur). |
| Oignons en lanières | 1 kg | 3- Sur la même plaque, suer les légumes et transférer sur les côtelettes. |
| Poivrons verts en lanières | 500 g | |
| Poivrons rouges en lanières | 500 g | |
| Ananas en morceaux, égouttés | 1,90 kg | |
| SAUCE: | | 4- Chauffer les ingrédients de la sauce ensemble. |
| Jus ananas (de la conserve) | 1 L | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 1 L | |
| Vinaigre | 150 ml | |
| Cassonade | 150 g | |
| Ail dans l'huile | 15 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Fécule de maïs | 50 g | 5- Épaissir avec la fécule de maïs. |
| | | 6- Recouvrir les côtelettes de sauce et cuire au four à 350 °F pendant 1h30 ou jusqu'à ce que les côtelettes soient tendres. |
| | | 7- Servir 1 côtelette avec 60 ml (2 oz fl). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 268.57 Kcal |
| PROTÉINES | 23.21 g |
| GLUCIDES | 22.31 g |

Côtelettes hawaïennes

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|--|-----------|
| FIBRES | 1.18 g |
| LIPIDES | 9.43 g |
| GRAS SATURÉS | 3.57 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 319.43 mg |

Escalope de porc, sauce dijon crémeuse

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Portionnement | 1 escalope |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Huile végétale, canola | 150 ml | 1- Saisir les escalopes de porc dans l'huile chaude. 2- Déposer dans un plat allant au four et cuire, à couvert, à 350°F pendant 1 heure ou jusqu'à tendreté. |
| Escalope de porc de 100g | 5 kg | |
| SAUCE: | | 3- Suer les échalotes dans la margarine. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 200 g | |
| Échalotes vertes émincées | 100 g | 4- Déglacer au vin blanc et réduire à sec. |
| Vin blanc dénaturé | 100 ml | |
| Eau | 2,50 L | 5- Diluer le concentré dans l'eau et ajouter. |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 80 ml | |
| Farine | 200 g | 6- Incorporer la farine. |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 75 g | 7- Ajouter les ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes. |
| Estragon séché | 1 g | |
| Poivre | 1 g | 8- Ajouter la crème. Réchauffer. |
| Crème 15% m.g. | 300 ml | |
| | | 9- Servir 1 escalope avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 239.58 Kcal |
| PROTÉINES | 23.01 g |
| GLUCIDES | 4.07 g |
| FIBRES | .16 g |
| LIPIDES | 13.8 g |
| GRAS SATURÉS | 4.55 g |
| GRAS TRANS | .06 g |

Escalope de porc, sauce dijon crémeuse

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|--|-----------|
| SODIUM | 275.66 mg |

Filets de porc à l'érable

Date de dernière modification : 6 août 2013



50 portions: 6,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 2 médaillons de +/- 50 g |
| Ustensile de service sauce | Louche 1 oz/30 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| FILETS: | | 1- Enfariner les filets de porc. |
| Filets de porc | 5 kg | |
| Farine | 200 g | |
| Huile végétale, canola | 400 ml | 2- Saisir les filets dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer. |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 2 g | |
| SAUCE: | | 4- Faire revenir les oignons dans la margarine jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 100 g | |
| Oignons en cubes | 500 g | 5- Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. |
| Sirop d'érable | 700 ml | |
| Eau | 650 ml | 6- Laisser mijoter 5 minutes et verser sur les filets. |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 150 ml | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 30 ml | 7- Cuire au four, à découvert, à 350 °F pendant 20 minutes. |
| Thym séché | 1 g | |
| | | 8- Retirer les filets et couper en 8 à 10 médaillons par filet. |
| | | 9- Servir 2 médaillons / portion avec 30 ml (1 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 260.12 Kcal |
| PROTÉINES | 23.01 g |
| GLUCIDES | 16.75 g |
| FIBRES | .29 g |
| LIPIDES | 10.66 g |
| GRAS SATURÉS | 1.38 g |

Filets de porc à l'érable

Date de dernière modification : 6 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .18 g |
| SODIUM | 230.27 mg |

Filets de porc glacés au miel et gingembre

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 5,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (125 g) | 44 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 25 minutes |
| Portionnement | 2 tranches |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|---|
| MARINADE: | | |
| Miel | 550 g | 1- Mélanger tous les ingrédients de la marinade. |
| Huile végétale, canola | 160 ml | 2- Mariner les filets de porc 24 heures. |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 120 g | 3- Égoutter et conserver la marinade. |
| Jus citron concentré | 100 ml | |
| Gingembre frais | 70 g | |
| Ail frais | 40 g | |
| Romarin séché | 7 g | |
| FILETS: | | 4- Saisir les filets de porc dans l'huile chaude sur la plaque. |
| Filets de porc | 5 kg | 5- Transférer les filets dans des plats allant au four. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | 6- Cuire au four à 350 °F pendant 20-25 minutes pour des filets juteux ou 25-30 minutes pour des filets bien cuits. Garder le jus de cuisson. |
| | | 7- Laisser reposer les filets 5 minutes avant de les couper en 9 ou 10 tranches chacun. Réserver. |
| SAUCE: | | 8- Diluer la base de sauce demi-glace dans l'eau. Porter à ébullition. |
| Eau froide | 2 L | 9- Ajouter le jus de cuisson et la marinade (environ 1 litre de ce mélange). |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 250 g | 10- Laisser mijoter 5-10 minutes et crémer. |
| Crème 15% m.g. | 100 ml | 11- Servir 2 morceaux de filets de porc avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 264.11 Kcal |

Filets de porc glacés au miel et gingembre

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g) | |
|--|-----------|
| PROTÉINES | 26.37 g |
| GLUCIDES | 18.42 g |
| FIBRES | .13 g |
| LIPIDES | 8.63 g |
| GRAS SATURÉS | 1.4 g |
| GRAS TRANS | .16 g |
| SODIUM | 492.41 mg |

Filets de porc moutarde et estragon

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 5,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (110 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 2 médaillons |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Filets de porc | 5 kg | 1- Dans un poêlon, saisir les filets de porc dans l'huile chaude. 2- Transférer dans un plat gastronorme 13x21 po (2 po de profondeur). Réserver. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Échalotes françaises hachées | 600 g | 3- Dans le même poêlon, dorer les échalotes. |
| Vin blanc dénaturé | 300 ml | 4- Déglacer avec le vin blanc et réduire presque à sec. |
| Farine | 40 g | 5- Incorporer la farine. |
| Eau | 500 ml | 6- Diluer le concentré de poulet dans l'eau et ajouter aux échalotes. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 20 ml | |
| Crème 10% m.g. | 800 ml | 7- Ajouter les reste des ingrédients. |
| Moutarde à l'ancienne (Fleur de dijon) | 180 ml | |
| Sel | 10 g | 8- Porter à ébullition en mélangeant. |
| Poivre | 1 g | |
| Estragon séché | 2 g | 9- Verser la sauce sur les filets et cuire au four, à découvert, à 350°F pendant 20 minutes (25 minutes pour des filets bien cuits). |
| | | |
| | | 10- Trancher chaque filet en 10 médaillons. |
| | | 11- Servir 2 médaillons avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 110 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 163.31 Kcal |
| PROTÉINES | 23.71 g |
| GLUCIDES | 3.84 g |
| FIBRES | .28 g |
| LIPIDES | 4.52 g |
| GRAS SATURÉS | 1.7 g |

Filets de porc moutarde et estragon

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 110 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 386.57 mg |

Fricassée de porc à l'ancienne

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 9 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 35 minutes |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|--|
| Porc en cubes | 5 kg | 1- Faire revenir le porc en cubes et l'oignon dans l'huile chaude. |
| Oignons en cubes | 1 kg | |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Eau bouillante | 3 L | 2- Ajouter le concentré de boeuf dilué dans l'eau bouillante et les assaisonnements. |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 120 ml | |
| Sel | 10 g | 3- Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes à découvert. |
| Poivre | 3 g | |
| Feuilles de laurier | 1 unit... | 4- Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter 20 minutes de plus à découvert. |
| Pommes de terre en dés | 2,50 kg | |

Détails

Le porc doit être tendre et les pommes de terre légèrement fermes.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 200.73 Kcal |
| PROTÉINES | 23.43 g |
| GLUCIDES | 11.49 g |
| FIBRES | 1.11 g |
| LIPIDES | 6.33 g |
| GRAS SATURÉS | 1.66 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 345.9 mg |

Lanières de porc aigre-doux

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 100 ml | 1- Saisir la viande dans l'huile chaude. |
| Porc frais en lanières | 5 kg | |
| Oignons en cubes | 280 g | 2- Ajouter les légumes. |
| Céleri frais émincé | 280 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 200 g | |
| Poivrons verts en cubes | 200 g | |
| Eau | 1 L | 3- Délayer la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter à la viande et aux légumes. |
| Fécule de maïs | 100 g | |
| | | 4- Cuire à feu moyen jusqu'à ébullition. |
| Ananas en morceaux, égouttés | 650 g | 4- Ajouter le reste des ingrédients. 5- Cuire à couvert jusqu'à tendreté de la viande. |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 420 ml | |
| Cassonade | 420 g | |
| Jus ananas | 380 ml | |
| Vinaigre blanc | 250 ml | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 140 ml | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 30 g | |
| Ail dans l'huile | 20 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 214.35 Kcal |
| PROTÉINES | 22.67 g |
| GLUCIDES | 17.68 g |
| FIBRES | .5 g |
| LIPIDES | 5.4 g |
| GRAS SATURÉS | 1.58 g |

Lanières de porc aigre-doux

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 432.07 mg |

Longe de porc farcie aux canneberges

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 4 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Portionnement | 1 tranche de 80 g |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|---|
| FARCE: | | 1- Mélanger tous les ingrédients de la farce ensemble. |
| Porc haché maigre | 550 g | |
| Épinards frais | 325 g | |
| Canneberges séchées | 250 g | |
| Oignons hachés | 110 g | |
| Blancs d'oeufs | 45 ml | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| LONGE: | | 2- Ouvrir les longes de porc en porte-feuille sur la longueur. |
| Longe de porc | 5 kg | |
| Sel | 5 g | 3- Étendre la farce, rouler et ficeler. Saler et poivrer. |
| Poivre | 1 g | |
| Huile végétale, canola | 150 ml | 4- Saisir les longes dans l'huile et finir la cuisson au four à 350 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C. |
| | | |
| | | 5- Dêficeler et couper en tranche de 80 g. |

Détails

Vous pouvez ajouter un peu d'eau dans le fond des tôles durant la cuisson et arroser les longes avec le jus à la mi-cuisson.

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 265.33 Kcal |
| PROTÉINES | 22.13 g |
| GLUCIDES | 4.68 g |
| FIBRES | .49 g |



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|---|-----------|
| LIPIDES | 17.13 g |
| GRAS SATURÉS | 5.21 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 180.61 mg |

Mijoté de porc au cari

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------------------------|-------------|--|
| Porc frais en lanières | 5 kg | 1- Saisir les lanières de porc dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Oignons en cubes | 800 g | 2- Ajouter l'oignon et bien suer. |
| Farine | 140 g | 3- Ajouter tous les ingrédients. |
| Cari en poudre | 40 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Persil séché | 2 g | |
| Eau bouillante | 2 L | 4- Diluer la base de poulet dans l'eau bouillante et ajouter au mélange de porc. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 75 g | |
| Tomates en dés, égouttées (Berthelet) | 1 kg | 5- Mouiller avec les tomates en dés. |
| Pommes de terre pelées en cubes | 1 kg | 6- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1 heure. |
| | | |
| | | 7- Ajouter les pommes de terre à la mi-cuisson. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 187.62 Kcal |
| PROTÉINES | 23.3 g |
| GLUCIDES | 8.78 g |
| FIBRES | 1.11 g |
| LIPIDES | 6.05 g |
| GRAS SATURÉS | 1.64 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 328.83 mg |

Mijoté de porc aux poires et à la moutarde

Date de dernière modification : 12 juin 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 150 ml | 1- Faire chauffer l'huile et dorer le porc et le poireau. |
| Porc en cubes | 5 kg | |
| Poireaux en cubes | 500 g | |
| Farine | 100 g | 2- Ajouter la farine et la base diluée dans l'eau bouillante. Ajouter au mélange de viande. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 60 g | |
| Eau bouillante | 1 L | |
| Sel | 10 g | 3- Ajouter les assaisonnements. |
| Poivre | 3 g | 4- Mélanger et porter à ébullition. |
| Estragon séché | 2 g | |
| Moutarde à l'ancienne (Fleur de dijon) | 200 g | 5- Ajouter le yogourt et la moutarde. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 1 L | |
| | | 6- Cuire au four à 350 °F pendant 45 minutes ou jusqu'à tendreté du porc. |
| Poires en conserve, égouttées, en cubes | 1 kg | 7- Ajouter les poires et poursuivre la cuisson sur le feu pendant 5 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 199.15 Kcal |
| PROTÉINES | 23.92 g |
| GLUCIDES | 7.64 g |
| FIBRES | .67 g |
| LIPIDES | 7.07 g |
| GRAS SATURÉS | 1.85 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 379.17 mg |

Porc burger à la grecque

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 8,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (170 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 1 burger |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------------|-------------|---|
| BOULETTES: | | 1- Mélanger tous les ingrédients des boulettes. |
| Porc haché maigre | 5 kg | 2- Façonner des boulettes à l'aide d'une cuillère de 4 oz (120 ml). |
| Fromage féta 23% haché grossièrement | 1 kg | |
| Oignons en dés | 500 g | 3- Étaler sur des tôles à pâtisserie avec un papier silicone. |
| Olives noires hachées grossièrement | 300 g | |
| Persil frais haché | 40 g | 4- Cuire au four à 350 °F environ 20 minutes. |
| Poudre d'ail | 5 g | |
| Origan séché | 5 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Pain hamburger (Pom) de 40 g | 50 unit... | 5- Faire griller les pains hamburger. |
| Sauce tzatziki (Skoulakis) | 450 ml | 6- Mélanger la sauce tzatziki avec le yogourt. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 300 g | |
| Laitue frisée ciselée | 500 g | 6- Mettre la viande dans les pains avec le mélange de sauce tzatziki, la laitue et les tomates. |
| Tomates fraîches tranchées | 1 kg | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 170 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 429.07 Kcal |
| PROTÉINES | 27.96 g |
| GLUCIDES | 24.88 g |
| FIBRES | 1.73 g |
| LIPIDES | 23.72 g |
| GRAS SATURÉS | 9.55 g |
| GRAS TRANS | .23 g |
| SODIUM | 607.24 mg |

Porc hongrois

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h30 |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Huile végétale, canola | 140 ml | 1- Chauffer l'huile et sauter le porc en cubes. |
| Porc en cubes | 5 kg | |
| Oignons | 500 g | 2- Ajouter l'oignon et suer avec le porc. |
| Farine | 170 g | 3- Ajouter le paprika et la farine. |
| Paprika | 45 g | |
| Eau | 2 L | 4- Mouiller avec le concentré dilué dans l'eau. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 80 ml | |
| Sel | 10 g | 5- Ajouter les épices. |
| Thym séché | 4 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Feuilles de laurier | 2 unit... | 6- Porter à ébullition et cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1h30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 750 ml | |
| | | 7- Incorporer le yogourt et réchauffer. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 180.38 Kcal |
| PROTÉINES | 23.63 g |
| GLUCIDES | 5.53 g |
| FIBRES | .64 g |
| LIPIDES | 6.54 g |
| GRAS SATURÉS | 1.81 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 261.57 mg |

Porc jardinière au paprika

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Porc en cubes | 4,5 kg | 1- Faire revenir les cubes de porc avec l'oignon et l'ail dans l'huile chaude. |
| Oignons en cubes | 325 g | |
| Ail frais haché | 30 ml | |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Farine | 150 g | 2- Incorporer la farine. |
| Eau | 2 L | 3- Diluer la base de poulet dans l'eau. Ajouter. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 65 g | |
| Carottes fraîches tranchées | 650 g | 4- Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition en mélangeant. |
| Haricots verts coupés surgelés | 650 g | |
| Navet en cubes | 650 g | 5- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 45 minutes. |
| Paprika | 30 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 206.63 Kcal |
| PROTÉINES | 23.12 g |
| GLUCIDES | 14.42 g |
| FIBRES | 4.27 g |
| LIPIDES | 5.92 g |
| GRAS SATURÉS | 1.52 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 289.19 mg |

Rôti de porc au jus

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 3,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (75 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 500 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 min / 1 heure |
| Portionnement | 1 tranche |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Longe de porc | 5,5 kg | 1- Couper la longe en deux et déposer dans une braisière de 20 L. |
| Carottes fraîches en rondelles | 260 g | 2- Faire macérer les morceaux de porc 24 heures à l'avance dans le mélange de tous les ingrédients. |
| Céleri frais en cubes | 200 g | |
| Oignons en cubes | 260 g | |
| Concentré légumes liquide (Parador) | 65 ml | 3- Le lendemain, saisir au four à 500 °F pendant 15 minutes. |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 65 ml | |
| Poivre | 6,5 g | 4- Baisser le four à 350 °F, ajouter un fond d'eau et poursuivre la cuisson 1 heure ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 70 °C. |
| Sel | 5 g | |
| Persil séché | 2,5 g | |
| Eau | 400 ml | 5- Trancher les rôtis en tranches de 75 g soit environ 1,5 cm (pour 50 tranches). |
| | | 6- Servir avec le jus de cuisson filtré (allonger le jus avec un peu d'eau si nécessaire). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 75 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 226.38 Kcal |
| PROTÉINES | 21.94 g |
| GLUCIDES | 1.94 g |
| FIBRES | .32 g |
| LIPIDES | 13.87 g |
| GRAS SATURÉS | 4.8 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 311.55 mg |

Rouleaux de porc, sauce champignons
Date de dernière modification : 16 mai 2013



50 portions: 9 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 rouleau |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Oignons en rondelles de 0,5 cm | 400 g | 1- Couvrir d'oignon en rondelles deux gastronomes de 13x20 po. Réserver. |
| Tranche de pain de blé entier (Pom) | 300 g | 2- Émietter le pain. Réserver. |
| Oeufs | 10 unit... | 3- Battre les oeufs avec le lait. |
| Lait 2% m.g. | 600 ml | |
| Porc haché maigre | 5 kg | 4- Mélanger le pain, le mélange d'oeufs et les autres ingrédients. 5- Former des cylindres de 3 po de long (4oz / 130 g). |
| Échalotes vertes hachées | 130 g | |
| Sel | 15 g | |
| Paprika | 30 g | |
| Poivre | 6 g | |
| Farine | 300 g | 6- Enfariner les rouleaux. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | 7- Dorer les rouleaux dans l'huile chaude et les déposer ensuite sur les oignons. Réserver. |
| SAUCE: | | 8- Sauter les champignons dans la même braisière. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson. |
| Champignons frais tranchés | 1 kg | |
| Ail frais haché | 10 g | 9- Déglacer au vin blanc et ajouter le thym. |
| Vin blanc dénaturé | 300 ml | |
| Thym séché | 2 g | |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 280 g | 10- Diluer la base dans l'eau froide et ajouter aux champignons. Porter à ébullition. |
| Eau froide | 2 L | |
| | | 11- Verser sur les rouleaux. |
| | | 12- Cuire au four, à découvert, à 350 °F pendant 30 minutes. Arroser durant la cuisson. |
| | | 13- Servir 1 rouleau avec 60 ml (2 oz fl) de sauce. |



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 339.18 Kcal |
| PROTÉINES | 23.47 g |
| GLUCIDES | 13.44 g |
| FIBRES | 1.23 g |
| LIPIDES | 20.34 g |
| GRAS SATURÉS | 6.51 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 606.55 mg |

Sauté de porc à l'orientale

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Porc en lanières frais | 4,5 kg | 1- Dans une braisière, dorer la viande dans l'huile chaude pendant 10 minutes. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | |
| Ananas en morceaux, égouttés | 1 kg | 2- Ajouter les légumes et l'ananas. Poursuivre la cuisson. |
| Céleri frais en biseau | 500 g | |
| Poivrons rouges en lanières | 500 g | |
| Oignons en lanières | 500 g | |
| Pois verts surgelés | 500 g | |
| Ail dans l'huile | 25 g | |
| Eau froide | 500 ml | 3- Délayer la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter. |
| Fécule de maïs | 80 g | |
| Jus ananas | 1,13 L | 4- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Cassonade | 300 g | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 200 ml | 5- Laisser mijoter quelques minutes et servir. |
| Vinaigre | 125 ml | |
| Sauce hoisin (Kikkoman) | 200 ml | |
| Gingembre frais haché | 70 g | |
| Poivre | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 228.92 Kcal |
| PROTÉINES | 21.21 g |
| GLUCIDES | 19.22 g |
| FIBRES | 1.36 g |
| LIPIDES | 7.13 g |
| GRAS SATURÉS | 1.61 g |
| GRAS TRANS | .1 g |
| SODIUM | 347.86 mg |

Pains farcis à la salade de poulet

Date de dernière modification : 6 mai 2013



48 portions: 7,20 kg

| | |
|---------------|---------------------------|
| Portionnement | 1 pain+90 ml de garniture |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 48 |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---------------------------------|-------------|---|
| Poulet cuit | 3,3 kg | 1- Hacher grossièrement le poulet au couteau. |
| Mayonnaise (Hellman's) | 750 ml | 2- Incorporer tous les ingrédients. |
| Relish sucrée | 500 ml | 3- Mélanger. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 250 ml | |
| Échalotes vertes hachées | 200 g | |
| Céleri frais en petits cubes | 150 g | |
| Poivrons rouges en petits cubes | 150 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Pains hot-dog (vapeur) (Pom) | 48 unit... | 4- Farcir chaque pain de 90 ml (3oz / 110g) de garniture. |
| | | 5- Servir froid. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 348.05 Kcal |
| PROTÉINES | 23.32 g |
| GLUCIDES | 27.44 g |
| FIBRES | 1.26 g |
| LIPIDES | 15.51 g |
| GRAS SATURÉS | 2.25 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 507.56 mg |

Pains farcis au goberge

Date de dernière modification : 10 août 2013



48 portions: 4,80 kg

| | |
|---------------|-------------------------|
| Portionnement | 55 g garniture + 1 pain |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (100 g) | 48 |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Goberge saveur crabe en cubes (Leg a Sea) | 1,7 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients de la garniture. |
| Échalotes vertes émincées | 100 g | |
| Céleri frais en cubes | 100 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 100 g | |
| Laitue Iceberg ciselée | 150 g | |
| Jus citron concentré | 75 ml | |
| Mayonnaise (Hellman's) | 250 g | |
| Yogourt nature 2% m.g. | 75 g | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 75 ml | |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 25 ml | |
| Poudre d'ail | 1 g | |
| Persil séché | 1 g | |
| Poivre | 1 g | |
| Pains hot-dog (vapeur) (Pom) | 48 unit... | 2- Farcir les pains avec 55 g (4 oz) de garniture. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 100 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 203.01 Kcal |
| PROTÉINES | 7.1 g |
| GLUCIDES | 28.98 g |
| FIBRES | 1.11 g |
| LIPIDES | 6.21 g |
| GRAS SATURÉS | .86 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 523.85 mg |

Sauce béchamel

Date de dernière modification : 9 mai 2013



50 portions: 3 L

Ustensile de service sauce Louche 2 oz/60 ml

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (60 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 240 g | 1- Dans un chaudron de 5 L, faire fondre la margarine et ajouter la farine. Cuire légèrement. |
| Farine | 240 g | |
| Lait 2% m.g. | 3 L | 2- Ajouter le reste des ingrédients. 3- Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre blanc | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 60 ml) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 82.13 Kcal |
| PROTÉINES | 2.63 g |
| GLUCIDES | 6.43 g |
| FIBRES | .14 g |
| LIPIDES | 5.19 g |
| GRAS SATURÉS | .93 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 135.42 mg |

Sauce tartare

Date de dernière modification : 9 mai 2013



50 portions: 1,50 L

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Ustensile de service sauce | Louche 1 oz/30 ml |
| Texture | Hachée |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (30 ml) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|---|
| Mayonnaise (Hellman's) | 1 L | 1- Mélanger tous les ingrédients ensemble. 2- Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur. 3- Mélanger et servir. |
| Relish | 250 ml | |
| Jus citron concentré | 150 ml | |
| Oignons hachés | 125 g | |
| Olives vertes hachées | 25 g | |
| Câpres hachées | 25 g | |
| Persil frais haché | 15 g | |
| Paprika | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 30 ml) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 133.14 Kcal |
| PROTÉINES | .33 g |
| GLUCIDES | 2.34 g |
| FIBRES | .15 g |
| LIPIDES | 13.73 g |
| GRAS SATURÉS | 1.26 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 174.78 mg |

Blanquette de veau

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 1h15 |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Huile végétale, canola | 150 ml | 1- Dans un chaudron, saisir les cubes de veau dans l'huile chaude. |
| Veau en cubes | 5 kg | |
| Oignon en cubes | 1 kg | 2- Suer l'oignon, l'ail et le thym ensemble. |
| Ail haché | 20 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Eau bouillante | 1,36 L | 3- Ajouter les ingrédients. |
| Crème de champignons (Campbell's) | 1,36 L | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 35 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Basilic séché | 1 g | 4- Laisser mijoter à couvert en brassant régulièrement jusqu'à tendreté du veau (environ 1 heure). |
| Farine | 150 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 150 g | |
| | | 6- Mijoter 15 minutes. |
| Crème 10% m.g. | 250 ml | 7- Ajouter le veau et la crème. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 206.08 Kcal |
| PROTÉINES | 21.48 g |
| GLUCIDES | 7.04 g |
| FIBRES | .69 g |
| LIPIDES | 9.8 g |
| GRAS SATURÉS | 1.81 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 366.1 mg |

Boulettes de veau basquaises

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 10 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (200 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 400 °F / 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 min / 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|---|
| BOULETTES: | | |
| Veau haché | 5 kg | 1- Mélanger tous les ingrédients des boulettes. |
| Jus de tomates (Heinz) | 1 L | 2- Façonner des boulettes d'environ 45 g (cuillère de 1 oz 1/3). |
| Oeufs liquides | 350 ml | 3- Déposer les boulettes sur des tôles avec un papier silicone. |
| Chapelure | 400 g | 4- Cuire au four à 400 °F pendant 20 minutes. |
| Ail haché | 50 g | 5- Transférer les boulettes dans un plat allant au four. Réserver. |
| Sel | 5 g | 6- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et verser sur les boulettes. |
| Poivre | 2,5 g | 7- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1 heure. |
| | | 8- Servir 3 boulettes avec de la sauce (180 ml / 6 oz). |
| SAUCE: | | |
| Sauce tomate (Hunts) | 3,30 L | |
| Eau | 750 ml | |
| Poivrons rouges hachés | 750 g | |
| Poivrons verts hachés | 750 g | |
| Oignons hachés | 500 g | |
| Cassonade | 40 g | |
| Thym séché | 3 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 233.42 Kcal |
| PROTÉINES | 22.56 g |
| GLUCIDES | 16.48 g |
| FIBRES | 2.82 g |
| LIPIDES | 7.93 g |
| GRAS SATURÉS | 3.12 g |
| GRAS TRANS | 0 g |

Boulettes de veau basquaises

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 200 g) | |
|---|-----------|
| SODIUM | 487.19 mg |

Escalopes de veau Parmigiana

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 escalope |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------|-------------|---|
| CHAPELURE ASSAISONNÉE: | | 1- Mélanger les ingrédients de la chapelure assaisonnée. |
| Chapelure | 1 kg | |
| Farine | 600 g | |
| Moutarde sèche | 20 g | |
| Poudre d'ail | 15 g | |
| Basilic séché | 10 g | |
| Origan séché | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| DORURE: | | 2- Tremper les escalopes dans la dorure. |
| Lait 2% m.g. | 1 L | |
| Oeufs liquides | 600 ml | 3- Enrober les escalopes de chapelure assaisonnée et les saisir sur la plaque dans l'huile chaude. 4- Déposer les escalopes sur une plaque à pâtisserie avec un papier silicone. |
| Escalopes de veau de 100g | 5 kg | |
| Huile végétale, canola | 500 ml | |
| | | |
| GARNITURE: | | 5- Verser 30 ml (2 oz fl) de sauce tomate sur chaque escalope. |
| Sauce tomate (Hunts) | 1,50 L | |
| Fromage mozzarella râpé | 1,10 kg | 6- Mélanger les 2 fromages et parsemer les escalopes de 25 g de ce mélange. |
| Fromage parmesan râpé | 150 g | |
| | | 7- Cuire au four à 350 °F jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les escalopes bien chaudes (environ 10 à 15 minutes). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 436.43 Kcal |
| PROTÉINES | 34.43 g |
| GLUCIDES | 28.1 g |
| FIBRES | 2.17 g |

Escalopes de veau Parmigiana

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 19.39 g |
| GRAS SATURÉS | 5.83 g |
| GRAS TRANS | .28 g |
| SODIUM | 468.03 mg |

Mijoté de veau aux petits légumes

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (155 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Veau en cubes | 5 kg | 1- Saisir les cubes de veau dans l'huile chaude. Bien colorer. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | |
| Champignons frais en quartiers | 750 g | 2- Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson. |
| Carottes fraîches en dés | 750 g | |
| Oignons perlés surgelés | 400 g | |
| Échalotes françaises hachées | 40 g | |
| Farine | 140 g | 3- Incorporer la farine et mouiller avec l'eau. Bien mélanger. |
| Eau | 2 L | |
| Pois verts surgelés | 500 g | 4- Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition en mélangeant bien. |
| Pâte de tomate | 200 g | |
| Base boeuf déshydratée (Berthelet) | 120 g | 5- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le veau soit tendre. |
| Sucre blanc granulé | 15 g | |
| Sel | 10 g | |
| Fines herbes | 7 g | |
| Poivre | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 155 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 183.03 Kcal |
| PROTÉINES | 22.12 g |
| GLUCIDES | 8.51 g |
| FIBRES | 1.39 g |
| LIPIDES | 6.4 g |
| GRAS SATURÉS | 1.06 g |
| GRAS TRANS | .09 g |
| SODIUM | 482.91 mg |

Moussaka

Date de dernière modification : 10 août 2013



48 portions: 12,72 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (265 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 450 °F / 300 °F |
| Temps de cuisson | 15 min / 30 min |
| Portionnement | 1 morceau 3x8 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Aubergine fraîche | 2 kg | 1- Trancher l'aubergine en rondelles de ½ cm. |
| | | 2- Étaler les tranches dans deux plats gastronomes 13x21 po (2 po de profondeur) en les superposant. |
| Huile d'olive | 100 ml | 3- Badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 4 g | 4- Cuire au four, à 450 °F, pendant 10 à 15 minutes. Réserver. |
| APPAREIL: | | 5- Dorer les légumes et le veau dans l'huile chaude. |
| Veau haché | 4 kg | |
| Poivrons rouges | 1 kg | 6- Égoutter le gras. |
| Courgettes fraîches | 1 kg | |
| Oignons | 1 kg | |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Sauce tomate (Hunts) | 2 L | 7- Ajouter la sauce tomate à l'appareil. Réchauffer et réserver. |
| BÉCHAMEL: | | 8- Faire la béchamel. |
| Farine | 400 g | |
| Lait 2% m.g. | 3,40 L | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 400 g | |
| Fromage parmesan râpé | 200 g | 9- Ajouter les ingrédients à la béchamel. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 4 g | 10- Monter la moussaka: étaler l'appareil sur les aubergines (3,5 kg dans chaque plat) et ajouter la béchamel (2 L par plat). |
| Fromage mozzarella râpé | 800 g | 11- Parsemer de fromage mozzarella (400 g par plat). |
| Persil séché | 1 g | 12- Saupoudrer de persil et cuire au four, à 300 °F, pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit bien chaud. |
| | | 13- Portionner en morceaux de 3x8. |

Moussaka

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 265 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 384.36 Kcal |
| PROTÉINES | 26.56 g |
| GLUCIDES | 20.3 g |
| FIBRES | 3.41 g |
| LIPIDES | 21.98 g |
| GRAS SATURÉS | 7.35 g |
| GRAS TRANS | .05 g |
| SODIUM | 573.29 mg |

Ragoût de veau Marsala

Date de dernière modification : 10 août 2013



50 portions: 6 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Veau en cubes | 5 kg | 1- Saisir la viande dans l'huile chaude. 2- Retirer la viande et réserver. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Oignons en cubes | 300 g | 3- Faire revenir l'oignon et les champignons tranchés avec le thym. |
| Champignons frais tranchés | 1 kg | |
| Thym séché | 2 g | |
| Vin rouge dénaturé | 500 ml | 4- Ajouter le reste des ingrédients et le veau. |
| Crème de champignons (Campbell's) | 2 L | |
| Eau bouillante | 1 L | 5- Porter à ébullition et cuire au four, à couvert, à 350°F pendant 1h-1h30 ou jusqu'à tendreté de la viande. |
| Paprika | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 161.58 Kcal |
| PROTÉINES | 21.68 g |
| GLUCIDES | 5.2 g |
| FIBRES | .72 g |
| LIPIDES | 5.4 g |
| GRAS SATURÉS | 1.13 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 418.35 mg |

Sauté de veau tomates et basilic

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------------------------|-------------|--|
| Huile végétale, canola | 125 ml | 1- Faire revenir le veau dans l'huile chaude. |
| Veau en cubes | 5 kg | |
| Oignons en cubes | 300 g | 2- Ajouter l'oignon et suer. |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | 3- Déglacer au vin blanc. |
| Eau froide | 1,25 L | 4- Diluer la sauce demi-glace dans l'eau froide. Ajouter à la viande. |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 155 g | |
| Sauce tomate (Hunts) | 1,25 L | 5- Ajouter tous les ingrédients. 6- Cuire au four à 350 °F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le veau soit tendre. |
| Tomates en dés, égouttées (Bell'orto) | 300 g | |
| Tomates séchées hachées | 100 g | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| Sucre | 10 g | |
| Basilic séché | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Crème 15% m.g. | 110 ml | 7- Ajouter la crème. Réchauffer. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 168.6 Kcal |
| PROTÉINES | 21.66 g |
| GLUCIDES | 7 g |
| FIBRES | 1.12 g |
| LIPIDES | 5.22 g |
| GRAS SATURÉS | 1.14 g |
| GRAS TRANS | .05 g |
| SODIUM | 481.67 mg |

Veau Marengo

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1h15 |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Veau en cubes | 4,5 kg | 1- Saisir les cubes de veau dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 140 ml | |
| Farine | 140 g | 2- Ajouter la farine et bien incorporer. |
| Eau | 2 L | 3- Ajouter la base diluée dans l'eau et le vin blanc. Bien mélanger et porter à ébullition. |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | |
| Concentré boeuf liquide (Parador) | 100 ml | |
| Oignons perlés surgelés | 1 kg | 4- Sauter les champignons et les oignons perlés. Ajouter au veau. |
| Champignons frais en quartiers | 1 kg | |
| Pâte de tomate | 500 g | 5- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Ail frais haché | 30 g | |
| Thym séché | 5 g | 6- Mélanger et apporter à ébullition. Cuire au four, à couvert, à 350°F pendant 1h15 ou jusqu'à ce que le veau soit tendre. |
| Poivre | 3 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 158.56 Kcal |
| PROTÉINES | 19.96 g |
| GLUCIDES | 7.41 g |
| FIBRES | 1.03 g |
| LIPIDES | 5.04 g |
| GRAS SATURÉS | .9 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 324.19 mg |

Crêpes au poulet et au fromage suisse
Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 8,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (165 g) | 50 |

| | |
|------------------------|----------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 5 minutes |
| Portionnement | 2 crêpes superposées |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Céleri frais en cubes | 450 g | 1- Suer les légumes dans la margarine. |
| Oignons en cubes | 400 g | |
| Champignons frais tranchés | 400 g | |
| Poivrons verts en cubes | 200 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 200 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 320 g | |
| Farine | 320 g | 2- Incorporer la farine. |
| Lait 2% m.g. | 1,50 L | 3- Mouiller avec le lait. |
| | | 4- Porter à ébullition. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 80 ml | 5- Ajouter les ingrédients. |
| Poivre | 2,5 g | 6- Laisser mijoter 5 minutes. |
| Persil séché | 2 g | |
| Thym séché | 2 g | |
| Poulet cuit cubes | 2 kg | 7- Ajouter le poulet et le fromage. |
| Fromage suisse râpé | 500 g | 8- Superposer 2 crêpes minces, ajouter 4 oz (140g) de préparation de poulet et rouler. 9- Étaler les crêpes roulées dans des tôles préalablement vaporisées de Pam. 10- Réchauffer au four à 350 °F pendant 5 minutes. |
| Crêpes à la française 7po (GFS) | 100 unit... | |
| | | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 301.96 Kcal |
| PROTÉINES | 20.28 g |



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|--|-----------|
| GLUCIDES | 22.06 g |
| FIBRES | 1.07 g |
| LIPIDES | 14.38 g |
| GRAS SATURÉS | 3.9 g |
| GRAS TRANS | .06 g |
| SODIUM | 338.58 mg |

Cuisses de poulet Tandoori

Date de dernière modification : 15 mai 2013



50 portions: 7,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (155 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 40 minutes |
| Portionnement | 1 cuisse |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| MARINADE: | | 1- Mélanger les ingrédients de la marinade. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 1,90 L | |
| Oignons en cubes | 500 g | |
| Pâte de tomate | 100 g | |
| Jus citron concentré | 40 ml | |
| Ail frais haché | 20 g | |
| Cari en poudre | 20 g | |
| Sucre | 20 g | |
| Sel | 20 g | |
| Chili en poudre | 10 g | |
| Gingembre moulu | 10 g | |
| Paprika | 5 g | |
| Cannelle | 2 g | |
| Poivre blanc | 2 g | |
| Cuisses de poulet frais (50 unités) | 11 kg | 2- Déposer les cuisses de poulet dans la marinade. 3- Laisser mariner au réfrigérateur pendant une nuit. 4- Cuire au four à 325 °F pendant 40 minutes sur des tôles à pâtisserie recouvertes de papier silicone. |

Détails

Atteindre 81 °C à l'intérieur de la cuisse.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 155 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 273.48 Kcal |
|------------------------|-------------|

Cuisses de poulet Tandoori

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 155 g) | |
|--|-----------|
| PROTÉINES | 42.26 g |
| GLUCIDES | 5.27 g |
| FIBRES | .56 g |
| LIPIDES | 8.29 g |
| GRAS SATURÉS | 2.36 g |
| GRAS TRANS | .2 g |
| SODIUM | 357.79 mg |

Curry de poulet à la noix de coco

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 unités: 8 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 unités |
|------------------------|-----------|
| Résident (160 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 unités | Préparation |
|--|-----------|---|
| Poitrine de poulet en gros cubes | 4,5 kg | 1- Saisir le poulet dans l'huile. Bien colorer. Ajouter l'oignon et le poivron et suer. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Oignons en dés | 500 g | |
| Poivrons verts en gros cubes | 1 kg | |
| Ail haché | 75 ml | 2- Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir 2 minutes. |
| Gingembre frais haché | 20 g | |
| Farine | 100 g | 3- Incorporer la farine délicatement. |
| Lait de coco | 2 L | 4- Mouiller avec le lait de coco et les tomates. |
| Tomates en dés, égouttées (Bell' orto) | 2 kg | |
| Pâte de curry rouge | 15 g | 5- Ajouter le reste des ingrédients, porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. |
| Coriandre moulue | 5 g | |
| Cari en poudre | 5 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 191.43 Kcal |
| PROTÉINES | 21.94 g |
| GLUCIDES | 5 g |
| FIBRES | .95 g |
| LIPIDES | 8.65 g |
| GRAS SATURÉS | 3.09 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 204.35 mg |

Escalope de dinde, sauce orange & gingembre

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (135 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 75 g escalope |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Poitrines de dinde | 5 kg | 1- Couper les poitrines de dinde en escalope de 100g. Saler et poivrer. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | 2- Faire dorer dans l'huile chaude. Terminer la cuisson au four à 350°F pendant 10 minutes. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 150 ml | |
| Zeste d'orange haché | 100 g | 3- Blanchir et hacher les zestes d'orange. Réserver. |
| Eau | 700 ml | 4- Faire bouillir l'eau avec le sucre jusqu'à la formation d'un caramel. |
| Sucre blanc | 630 g | |
| Eau | 1,50 L | 5- Ajouter la base diluée dans l'eau, le jus d'orange, le gingembre et les zestes d'orange. |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 300 g | |
| Jus d'orange | 1 L | 6- Laisser mijoter 5 minutes. |
| Gingembre moulu | 5 g | |
| | | 7- Servir 1 escalope de dinde nappée de 60 ml (2 oz fl) de sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 135 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 214.05 Kcal |
| PROTÉINES | 24.3 g |
| GLUCIDES | 18.89 g |
| FIBRES | .28 g |
| LIPIDES | 3.82 g |
| GRAS SATURÉS | .6 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 481.93 mg |

Galettes de dindon

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 5,75 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (115 g) | 50 |

| | |
|------------------|------------|
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 galette |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Dindon cru haché | 5 kg | 1- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. 2- Façonner les galettes (4oz / galette). |
| Chapelure | 700 g | |
| Oeufs liquides | 500 ml | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 150 ml | |
| Oignons verts hachés | 150 g | |
| Ail frais haché | 40 g | |
| Gingembre frais haché | 40 g | |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Huile végétale, canola | 250 ml | 3- Chauffer l'huile et cuire les galettes environ 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. |

| Détails |
|--|
| Note: Diminuer la quantité de chapelure si vous utilisez une viande plus maigre. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 115 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 225.03 Kcal |
| PROTÉINES | 25.78 g |
| GLUCIDES | 11.3 g |
| FIBRES | .75 g |
| LIPIDES | 7.6 g |
| GRAS SATURÉS | 1.23 g |
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 367.69 mg |

Pâté au poulet

Date de dernière modification : 6 mai 2013



48 portions: 8,88 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (185 g) | 48 |

| | |
|------------------------|---------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x6 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| PÂTE À TARTE: | | 1- Mélanger lentement les 3 premiers ingrédients au malaxeur à base vitesse avec la "main". 2- Une fois la graisse incorporée à la farine, ajouter graduellement l'eau froide en mélangeant lentement (ne pas trop mélanger sinon la pâte deviendra élastique). Réserver. |
| Farine | 500 g | |
| Graisse végétale | 250 g | |
| Sel | 5 g | |
| Eau froide | 250 ml | 3- Suer les carottes, le céleri et l'oignon dans la margarine. |
| L'APPAREIL: | | |
| Carottes fraîches en cubes | 800 g | |
| Céleri frais en cubes | 450 g | |
| Oignons en cubes | 400 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 320 g | 4- Ajouter les poivrons et les pois verts. |
| Poivrons rouges en cubes | 200 g | |
| Poivrons verts en cubes | 200 g | |
| Pois verts surgelés | 250 g | 5- Ajouter la farine et bien incorporer. |
| Farine | 320 g | |
| Poulet cuit cubes | 3 kg | 6- Ajouter le poulet cuit, préalablement réchauffé. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 65 g | 7- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Porter à ébullition. |
| Eau bouillante | 2 L | |
| Lait 2% m.g. | 2 L | 8- Verser la préparation dans deux plats gastronomes pleins (2 po de profondeur). |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | 9- Couvrir d'une abaisse de tarte et faire quelques incisions sur chacun des pâtés. |
| Thym séché | 1 g | |
| Persil séché | 1 g | 10- Cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes. |
| | | |
| | | 11- Couper les pâtés en morceaux de 4x6 (donne 2 x 24 portions). |

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g)

ÉNERGIE (KILOCALORIES)

293.63 Kcal

Page 216

Pâté au poulet

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 185 g) | |
|--|-----------|
| PROTÉINES | 21.11 g |
| GLUCIDES | 18.97 g |
| FIBRES | 1.53 g |
| LIPIDES | 14.46 g |
| GRAS SATURÉS | 2.82 g |
| GRAS TRANS | 1.63 g |
| SODIUM | 385.73 mg |

Pizza au poulet et oignons confits

Date de dernière modification : 6 mai 2013



48 portions: 10,08 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (210 g) | 48 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 400 °F |
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Portionnement | 1 pointe |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Poulet en lanières cru | 3 kg | 1- Mélanger le poulet, l'huile d'olive, l'assaisonnement cajun et le basilic ensemble. 2- Étaler sur une tôle et cuire au four à 400 °F pendant 10 minutes. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Assaisonnement cajun (Trade East) | 45 g | |
| Basilic séché | 20 g | |
| Huile végétale, canola | 200 ml | 3- Dans une casserole, verser l'huile de canola et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient d'une belle couleur ambrée. |
| Oignons en lanières | 1,80 kg | |
| Sucre | 350 g | 4- Ajouter le sucre, le jus de citron et l'eau. |
| Jus citron concentré | 250 ml | |
| Eau froide | 450 ml | 5- Laisser mijoter à feu doux jusqu'à réduction complète du liquide. Retirer du feu et réserver. |
| Asperges coupées surgelées | 1 kg | |
| Pâte à pizza mi-cuite 12 po (Les pâtes de l'île) | 8 unit... | 6- Blanchir les asperges à la vapeur. Réserver. |
| Sauce tomate (Hunts) | 1,40 L | |
| Poivrons rouges en lanières | 400 g | 7- Napper chaque pâte à pizza de 180 ml (6 oz fl) de sauce tomate. |
| Fromage mozzarella râpé | 1,60 kg | |
| Origan séché | 10 g | 8- Garnir d'asperges, de poivrons, de poulet et d'oignons caramélisés. |
| | | |
| | | 9- Couvrir de fromage et parsemer d'origan. |
| | | |
| | | 10- Cuire au four à 400 °F environ 15 minutes. |
| | | |
| | | 11- Couper chaque pizza en 6 pointes. |

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 210 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 411.98 Kcal |
| PROTÉINES | 26.78 g |
| GLUCIDES | 36.33 g |
| FIBRES | 3.18 g |
| LIPIDES | 17.52 g |

Pizza au poulet et oignons confits

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 210 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | 6.63 g |
| GRAS TRANS | .15 g |
| SODIUM | 408.09 mg |

Poulet à la king

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Carottes fraîches en dés | 800 g | 1- Dans un chaudron de 20 L, suer les légumes jusqu'à tendreté dans la margarine. |
| Céleri frais en cubes | 450 g | |
| Oignons en cubes | 400 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 320 g | |
| Pois verts surgelés | 250 g | 2- Ajouter les pois verts et les poivrons. Attendrir. |
| Poivrons verts en cubes | 200 g | |
| Poivrons rouges en cubes | 200 g | |
| Farine | 320 g | 3- Ajouter la farine délicatement. |
| Eau bouillante | 2 L | 4- Diluer la base de poulet dans l'eau. Ajouter au mélange de légumes. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 65 g | |
| Lait 2% m.g. | 2 L | 5- Ajouter les ingrédients. Porter à ébullition en mélangeant. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Thym séché | 1 g | |
| Persil séché | 1 g | |
| Poulet cuit en cubes | 2 kg | 6- Ajouter le poulet cuit en cubes. Mélanger délicatement. Réchauffer. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 170.69 Kcal |
| PROTÉINES | 13.63 g |
| GLUCIDES | 11.07 g |
| FIBRES | 1.2 g |
| LIPIDES | 7.82 g |
| GRAS SATURÉS | 1.4 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 321.15 mg |

Poulet à la méditerranéenne

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Poitrines de poulet en lanières | 4,5 kg | 1- Saisir les lanières de poulet dans l'huile chaude. |
| Huile végétale, canola | 175 ml | |
| Oignons en cubes | 700 g | 2- Ajouter les légumes et bien suer. Réserver. |
| Poivrons rouges en cubes | 700 g | |
| Zucchini en demies-tranches | 700 g | |
| Ail frais haché | 10 g | |
| Eau | 1,30 L | 3- Dans un chaudron, porter à ébullition le reste des ingrédients. |
| Sauce tomate (Hunts) | 880 ml | |
| Pâte de tomate | 260 ml | 4- Ajouter le poulet et les légumes. |
| Olives noires | 170 g | |
| Vinaigre balsamique | 120 ml | 5- Mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit. |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 45 g | |
| Pâte de basilic (Saveur ultime) | 45 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 35 g | |
| Sucre | 18 g | |
| Sel | 4 g | |
| Poivre | 2 g | |

| Détails |
|-------------------------------|
| Servir avec du riz si désiré. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 169.49 Kcal |
| PROTÉINES | 21.63 g |
| GLUCIDES | 6.83 g |
| FIBRES | 1.37 g |
| LIPIDES | 5.74 g |

Poulet à la méditerranéenne

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| GRAS SATURÉS | .76 g |
| GRAS TRANS | .1 g |
| SODIUM | 297.42 mg |

Poulet à l'érable et poires

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Portionnement | 1 poitrine |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 150 ml | 1- Saisir les poitrines de poulet dans l'huile chaude. |
| Poitrines de poulet (+/- 90g) | 4,5 kg | |
| | | 2- Une fois bien saisies, les mettre dans une rôtissoire. Réserver. |
| Jus de poire (de la conserve) | 1 L | 3- Délayer la fécule de maïs dans le jus de poire. |
| Fécule de maïs | 55 g | |
| Poires en cubes, égouttées | 1,80 kg | 4- Ajouter tous les ingrédients au poulet. Porter à ébullition. |
| Sirop d'érable | 500 ml | |
| Moutarde à l'ancienne (Fleur de dijon) | 150 g | |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 30 g | |
| Estragon séché | 2 g | |
| Poivre | 1 g | 5- Mijoter à couvert jusqu'à ce que le poulet soit cuit (environ 15 minutes). |
| Cannelle moulue | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 201.82 Kcal |
| PROTÉINES | 20.76 g |
| GLUCIDES | 17.47 g |
| FIBRES | .64 g |
| LIPIDES | 4.58 g |
| GRAS SATURÉS | .6 g |
| GRAS TRANS | .09 g |
| SODIUM | 193.37 mg |

Poulet à l'estragon

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 6 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Poitrines de poulet | 4,5 kg | 1- Couper les poitrines de poulet en lanières. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 160 g | 2- Saisir les lanières dans la margarine. Saler et poivrer. |
| Sel | 5 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Échalotes françaises hachées | 200 g | 3- Ajouter les échalotes hachées et cuire quelques minutes. |
| Vin blanc dénaturé | 500 ml | 4- Déglacer au vin. Réduire de moitié. |
| Farine | 160 g | 5- Ajouter délicatement la farine. |
| Eau bouillante | 2 L | 6- Mouiller avec le concentré de poulet dilué dans l'eau. Porter à ébullition. Brasser lentement. |
| Concentré poulet liquide (Parador) | 75 ml | |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 250 g | 7- Ajouter la moutarde, la crème sure et l'estragon. |
| Crème sure 5% m.g. | 250 g | |
| Estragon séché | 2 g | 8- Laisser mijoter 20 minutes à découvert. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 160.11 Kcal |
| PROTÉINES | 21.63 g |
| GLUCIDES | 4.57 g |
| FIBRES | .18 g |
| LIPIDES | 4.86 g |
| GRAS SATURÉS | .89 g |
| GRAS TRANS | .04 g |
| SODIUM | 442.98 mg |

Poulet à l'italienne

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Portionnement | 2 morceaux de poulet |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--------------------------------|-------------|--|
| Poitrines de poulet (+/- 90g) | 4,5 kg | 1- Fariner les morceaux de poulet coupés en deux. Retirer l'excédent de farine. |
| Farine | 500 g | |
| Huile végétale, canola | 200 ml | 2- Dans un chaudron de 20 L, dorer le poulet à feu moyen dans l'huile chaude. Réserver. |
| Champignons frais en quartiers | 500 g | 3- Sauter les légumes dans le même chaudron. |
| Poireaux en cubes | 400 g | |
| Oignons en cubes | 200 g | |
| Ail dans l'huile | 10 g | |
| Vin blanc dénaturé | 250 ml | 4- Déglacer avec le vin et réduire. |
| Tomates en dés (Bell' orto) | 1,60 kg | 5- Ajouter le reste des ingrédients. |
| Jus de légumes | 1 L | 6- Bien mélanger et porter à ébullition. |
| Bouillon de poulet | 1 L | |
| Pâte de tomate | 125 ml | 7- Ajouter le poulet et cuire, à couvert, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. |
| Persil frais | 40 g | |
| Sucre | 30 g | |
| Sel | 10 g | |
| Thym séché | 2 g | |
| Épices italiennes | 2 g | |
| Poivre | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 201.65 Kcal |
| PROTÉINES | 23.73 g |
| GLUCIDES | 12.32 g |
| FIBRES | 1.26 g |
| LIPIDES | 5.78 g |
| GRAS SATURÉS | .78 g |

Poulet à l'italienne

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 409.39 mg |

Poulet à l'orange

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (145 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Portionnement | 1 poitrine |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Huile végétale, canola | 60 ml | 1- Dans une braisière, saisir le poulet dans l'huile chaude. Réserver. |
| Poitrines de poulet (+/- 90g) | 4,5 kg | |
| SAUCE À L'ORANGE: | | 2- Dans la même braisière, chauffer les zestes d'orange dans l'huile chaude et y colorer les oignons. |
| Huile végétale, canola | 45 ml | |
| Zeste d'orange râpé | 30 g | |
| Oignons en cubes | 250 g | |
| Miel | 1 kg | 3- Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. |
| Jus d'orange | 2,70 L | |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 200 g | 4- Porter à ébullition. |
| Fécule de maïs | 50 g | |
| Sel | 5 g | 5- Ajouter les poitrines de poulet. |
| Poivre | 2 g | |
| | | 6- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 45 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 145 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 248.56 Kcal |
| PROTÉINES | 21.47 g |
| GLUCIDES | 32.45 g |
| FIBRES | .28 g |
| LIPIDES | 3.51 g |
| GRAS SATURÉS | .54 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 331.49 mg |

Poulet aigre-doux à l'érable

Date de dernière modification : 16 mai 2013



50 portions: 6,25 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (125 g) | 50 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 45 minutes |
| Portionnement | 1 poitrine |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Poitrines de poulet (+/- 90 g) | 4,5 kg | 1- Dans une braisière, saisir les poitrines de poulet dans l'huile chaude. Réserver. |
| Huile végétale, canola | 100 ml | |
| Oignons hachés | 230 g | 2- Dans la même braisière, faire revenir les oignons et l'ail dans la margarine. |
| Ail dans l'huile | 30 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 30 g | |
| Eau | 1,50 L | 3- Diluer la base de poulet et la fécule dans l'eau. Ajouter. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 125 g | |
| Fécule de maïs | 50 g | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 750 ml | 4- Ajouter tous les autres ingrédients. Porter à ébullition. |
| Sirop d'érable | 500 ml | |
| Cassonade | 325 g | 5- Ajouter les poitrines de poulet. |
| Vinaigre | 140 ml | |
| Moutarde sèche | 28 g | 6- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 45 minutes. |
| Clou girofle | 1 g | |
| Feuilles de laurier | 2 unit... | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 218.76 Kcal |
| PROTÉINES | 20.98 g |
| GLUCIDES | 23.58 g |
| FIBRES | .12 g |
| LIPIDES | 3.83 g |
| GRAS SATURÉS | .59 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 472.43 mg |

Poulet au miel et à la moutarde

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (140 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Poulet cru en lanières | 4,5 kg | 1- Faire dorer le poulet dans l'huile chaude. 2- Ajouter l'oignon et faire sauter pendant 3 minutes. 3- Ajouter tous les autres ingrédients et porter à ébullition. 4- Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Oignons en cubes | 375 g | |
| Crème de poulet (Campbell's) | 1,75 L | |
| Eau froide | 1 L | |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 300 g | |
| Vin blanc dénaturé | 200 ml | |
| Miel | 200 g | |
| Crème 15% m.g. | 100 ml | |
| Poivre | 3 g | |
| Poudre d'ail | 2 g | |
| Persil séché | 1 g | |
| Estragon séché | 1 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 140 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 195.26 Kcal |
| PROTÉINES | 21.97 g |
| GLUCIDES | 8.73 g |
| FIBRES | .71 g |
| LIPIDES | 6.92 g |
| GRAS SATURÉS | 1.31 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 497.77 mg |

Poulet au parmesan

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 escalope |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|--|
| Poitrines de poulet (+/- 90g) | 4,5 kg | 1- Ouvrir les poitrines en porte-feuille pour en faire des escalopes. |
| Vinaigrette italienne (Richardson) | 150 ml | 2- Mariner dans la vinaigrette pendant environ 1 heure. Réserver. |
| Chapelure | 600 g | 3- Mélanger les ingrédients de la chapelure et passer les escalopes de poulet dans le mélange. |
| Fromage parmesan râpé | 250 g | |
| Persil séché | 30 g | |
| Poivre | 6 g | |
| Sel | 10 g | |
| Poudre d'ail | 5 g | |
| Huile végétale, canola | 500 ml | 4- Saisir les escalopes dans l'huile chaude. Étaler sur une tôle allant au four. |
| Sauce tomate (Hunts) | 1,50 L | 5- Couvrir chaque escalope de 30 ml (1oz fl) de sauce tomate. |
| Fromage mozzarella râpé | 800 g | 6- Mélanger les fromages ensemble. |
| Fromage parmesan râpé | 200 g | |
| | | 7- Ajouter 20 g du mélange de fromage sur le poulet. |
| | | 8- Cuire au four à 350 °F pendant 10 à 15 minutes. |

Détails

Servir sur un lit de pâtes au pesto ou au beurre si désiré.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g)

| | |
|------------------------|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 346.3 Kcal |
| PROTÉINES | 29.65 g |
| GLUCIDES | 12.79 g |
| FIBRES | 1.51 g |
| LIPIDES | 19.05 g |
| GRAS SATURÉS | 5.46 g |

Poulet au parmesan

Date de dernière modification : 29 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| GRAS TRANS | .26 g |
| SODIUM | 570.76 mg |

Poulet au yogourt, sauce dijonnaise

Date de dernière modification : 29 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 à 25 minutes |
| Portionnement | 1 poitrine |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|------------------------------------|-------------|---|
| Poitrines de poulet (+/- 90g) | 4,5 kg | 1- Faire mariner les poitrines de poulet dans le mélange de yogourt, de moutarde et de mayonnaise pendant 1 à 2 heures. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 170 g | |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 50 g | |
| Mayonnaise (Hellman's) | 170 g | |
| CHAPELURE: | | 2- Passer les poitrines dans le mélange de chapelure. |
| Chapelure nature | 400 g | |
| Fromage parmesan râpé | 200 g | |
| Estragon séché | 5 g | |
| Persil séché | 5 g | |
| SAUCE: | | 3- Déposer sur une tôle à pâtisserie et cuire au four à 350 °F pendant 20 à 25 minutes. |
| Eau froide | 2,50 L | |
| Base sauce demi-glace (Berthelet) | 320 g | |
| Vin blanc dénaturé | 100 ml | |
| Moutarde de Dijon (Fleur de dijon) | 150 g | |
| Crème 15% m.g. | 250 ml | |
| Échalotes vertes émincées | 50 g | |
| | | 4- Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients de la sauce. |
| | | 5- Porter à ébullition en mélangeant régulièrement. |
| | | 6- Laisser mijoter 5 minutes et ajouter la crème et l'échalote. |
| | | 7- Servir 60 ml (2 oz fl) de sauce sur chaque poitrine de poulet. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 214.21 Kcal |
| PROTÉINES | 24.69 g |
| GLUCIDES | 10.5 g |
| FIBRES | .42 g |
| LIPIDES | 6.75 g |
| GRAS SATURÉS | 1.91 g |
| GRAS TRANS | .03 g |

Poulet au yogourt, sauce dijonnaise

Date de dernière modification : 29 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| SODIUM | 717.52 mg |

Poulet général Tao

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|---|
| Poitrines de poulet | 5 kg | 1- Couper les poitrines de poulet en petits cubes. |
| Fécule de maïs | 280 g | 2- Mélanger ensemble la fécule et la farine pour la panure. Enrober le poulet. |
| Farine | 280 g | 3- Retirer l'excédent de panure. |
| Huile végétale, canola | 500 ml | 4- Chauffer l'huile dans une braisière et sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré. |
| SAUCE: | | 5- Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble. Porter à ébullition. |
| Eau | 1,40 L | |
| Cassonade | 700 g | |
| Sauce aux huîtres (Lee kum kee) | 320 ml | |
| Sauce hoisin (Kikkoman) | 120 ml | |
| Vinaigre | 100 ml | |
| Ketchup aux tomates (Heinz) | 100 ml | |
| Sauce soya 30% - de sel (Berthelet) | 50 ml | |
| Gingembre frais haché | 40 g | |
| Ail frais haché | 5 g | |
| Piment broyé | 1 g | |
| Eau | 140 ml | 6- Délayer la fécule dans l'eau et incorporer au mélange de sauce. |
| Fécule de maïs | 100 g | 7- Laisser mijoter 5 minutes. |
| Échalotes vertes ciselées | 100 g | 8- Ajouter les échalotes et le poulet à la sauce. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 317.78 Kcal |
| PROTÉINES | 23.84 g |
| GLUCIDES | 29.14 g |
| FIBRES | .95 g |

Poulet général Tao

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| LIPIDES | 11.08 g |
| GRAS SATURÉS | 1.15 g |
| GRAS TRANS | .24 g |
| SODIUM | 632.95 mg |

Ragoût de dindon à la bière

Date de dernière modification : 6 mai 2013



50 portions: 7,50 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (150 g) | 50 |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 à 30 minutes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Farine | 350 g | 1- Mélanger la farine, le sel et le poivre. |
| Sel | 10 g | |
| Poivre | 2 g | |
| Dinde en cubes | 4 kg | 2- Enfariner les cubes de dinde et secouer l'excédent. |
| Huile végétale, canola | 175 ml | 3- Chauffer l'huile et la margarine. Colorer les cubes de dinde. Réserver. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 175 g | |
| Bacon cru en cubes | 300 g | 4- Dans la même poêle, saisir le bacon, l'oignon et l'ail. Ajouter la dinde. |
| Oignons en cubes | 450 g | |
| Ail frais haché | 30 g | |
| Eau bouillante | 1 L | 5- Diluer la base dans l'eau bouillante et ajouter avec la bière au mélange de dinde. |
| Base poulet déshydratée (Berthelet) | 35 g | |
| Bière désalcoolisée | 3,20 L | |
| Sel | 5 g | 6- Porter à ébullition et ajouter les assaisonnements. |
| Thym séché | 3 g | |
| Poivre | 3 g | |
| Feuilles de laurier | 4 unit... | |
| Pommes de terre en dés | 900 g | 7- Ajouter les pommes de terre et les carottes. |
| Carottes fraîches en dés | 900 g | |
| | | 8- Porter à ébullition. |
| | | 9- Cuire au four, à couvert, à 350 °F pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. |
| | | 10- Retirer les feuilles de laurier. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 250.61 Kcal |

Ragoût de dindon à la bière

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 150 g) | |
|--|-----------|
| PROTÉINES | 19.69 g |
| GLUCIDES | 20.15 g |
| FIBRES | 1.11 g |
| LIPIDES | 11.23 g |
| GRAS SATURÉS | 2.25 g |
| GRAS TRANS | .09 g |
| SODIUM | 331.32 mg |

Biscuits à l'avoine ENRICHIE

Date de dernière modification : 21 mai 2013



12 portions: 540 g

| Types de consommateurs | 12 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (45 g) | 12 |

| | |
|------------------------|-----------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 8 minutes |
| Portionnement | 1 biscuit |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 12 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Flocons d'avoine | 180 g | 1- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs ensemble. |
| Céréales pour bébé mélangées (Heinz) | 70 g | |
| Farine | 40 g | |
| Poudre à pâte | 10 g | |
| Soda à pâte | 5 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 100 g | 2- Dans un autre bol, battre la margarine en crème et y incorporer la cassonade et les oeufs. |
| Cassonade | 100 g | |
| Oeufs battus | 2 unit... | 3- Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs. Mélanger doucement. 4- Sur une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier silicone, déposer +/- 50 g de préparation à environ 2 po de distance. 5- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 8 minutes. |
| | | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 45 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 195.05 Kcal |
| PROTÉINES | 4.69 g |
| GLUCIDES | 25.18 g |
| FIBRES | 2.1 g |
| LIPIDES | 8.87 g |
| GRAS SATURÉS | 1.26 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 265.72 mg |

Biscuits légumineuses et chocolat ENRICHIE

Date de dernière modification : 21 mai 2013



40 portions: 2 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (50 g) | 40 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 375 °F |
| Temps de cuisson | 12 à 14 minutes |
| Portionnement | 1 biscuit |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Lentilles en conserve, rincées et égouttées | 425 g | 1- Réduire en purée les lentilles et les oeufs au mélangeur. |
| Oeufs | 5 unit... | |
| Huile végétale, canola | 150 ml | 2- Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique. |
| Cassonade | 360 g | |
| Essence vanille | 5 ml | 3- Ajouter la purée de lentilles et continuer de battre jusqu'à homogénéité. |
| Pépites chocolat | 250 g | 4- Ajouter les pépites de chocolat et les flocons d'avoine. Mélanger à la cuillère de bois. |
| Flocons d'avoine | 500 g | |
| Farine blé entier | 400 g | 5- Mélanger ensemble la farine et le soda puis ajouter graduellement au mélange de lentilles pour obtenir une pâte homogène. |
| Soda à pâte | 10 g | |
| | | 6- Étaler des boules de +/- 55 g sur une plaque à biscuit 18x26 po avec un papier silicone. Applatir légèrement avec une fourchette. |
| | | 7- Cuire au four à convection, à 375 °F, pendant 12 à 14 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 50 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 196.19 Kcal |
| PROTÉINES | 5 g |
| GLUCIDES | 29.27 g |
| FIBRES | 2.6 g |
| LIPIDES | 6.72 g |
| GRAS SATURÉS | 1.54 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 95.42 mg |

Blanc-manger ENRICHIE

Date de dernière modification : 15 mai 2013



10 portions: 1,20 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Purée |

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-------------------------|-------------|---|
| Lait 3,25% m.g. | 1 L | 1- Porter à ébullition les ingrédients. Réserver. |
| Sucre | 55 g | |
| Poudre de lait écrémé | 30 g | |
| Lait 3,25% m.g. | 100 ml | 2- Diluer la fécule de maïs dans le lait froid et ajouter l'essence de vanille. |
| Fécule de maïs | 55 g | |
| Essence vanille blanche | 10 ml | 3- Ajouter le mélange au lait chaud en fouettant. Porter à ébullition. |
| | | |
| | | 4- Portionner 120 ml (4 oz fl) dans des coupes à dessert et refroidir. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 127.73 Kcal |
| PROTÉINES | 4.72 g |
| GLUCIDES | 17.55 g |
| FIBRES | .05 g |
| LIPIDES | 3.63 g |
| GRAS SATURÉS | 2.27 g |
| GRAS TRANS | .09 g |
| SODIUM | 71.11 mg |

Boisson fouettée ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



10 portions: 2,50 L

Portionnement 1 verre de 250 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (250 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|------------------------------|-------------|--|
| Ensure à la vanille refroidi | 1,17 L | 1- Verser tous les ingrédients dans un mélangeur. 2- Mélanger jusqu'à consistance lisse. 3- Servir 250 ml (environ 8 oz fl) dans des verres à boire. |
| Framboises surgelées | 300 g | |
| Fraises entières surgelées | 300 g | |
| Bananes fraîches | 600 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 250 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 218.82 Kcal |
| PROTÉINES | 5.67 g |
| GLUCIDES | 43.25 g |
| FIBRES | 2.84 g |
| LIPIDES | 3.67 g |
| GRAS SATURÉS | .54 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 125.52 mg |

Breuvage lacté ENRICHIE

Date de dernière modification : 21 mai 2013



10 portions: 1,25 L

Portionnement 125 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (125 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|--|
| Lait 2% m.g. | 500 ml | 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients ensemble puis répartir dans deux contenants. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 165 g | |
| Tofu mou soyeux | 90 g | |
| Sirop d'érable | 45 ml | |
| Mangues surgelées, décongelées | 200 g | 2- Ajouter les mangues dans un contenant et les framboises dans l'autre. |
| Framboises surgelées, décongelées | 250 g | |
| | | 3- Réduire chacune des préparations en purée à l'aide d'un pied mélangeur. |
| | | 4- Passe la préparation de framboises au tamis afin de retirer les noyaux. |
| | | 5- Verser les deux préparations en alternance afin de créer un tourbillon dans des verres. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 104.41 Kcal |
| PROTÉINES | 4.37 g |
| GLUCIDES | 17.85 g |
| FIBRES | 1.55 g |
| LIPIDES | 2.11 g |
| GRAS SATURÉS | .63 g |
| GRAS TRANS | .03 g |
| SODIUM | 38.34 mg |

Cocktail à la pêche ENRICHIE

Date de dernière modification : 9 mai 2013



10 portions: 1,80 L

Portionnement 180 ml

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Ensüre à la vanille froid | 1,18 L | 1- Dans un mélangeur, verser tous les ingrédients. 2- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. 3- Servir 180 ml (6 oz fl) dans un verre à boire. |
| Pêches tranchées dans sirop léger, égouttées | 500 g | |
| Essence vanille | 5 ml | |
| Cannelle moulu | 5 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 147.16 Kcal |
| PROTÉINES | 5.02 g |
| GLUCIDES | 24.74 g |
| FIBRES | .85 g |
| LIPIDES | 3.44 g |
| GRAS SATURÉS | .47 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 126.95 mg |

Coupe cottage, yogourt et bleuets ENRICHIE

Date de dernière modification : 15 mai 2013



10 portions: 1,20 kg

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 10 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Portionnement | 1 coupe à dessert |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------------------|-------------|---|
| Bleuets surgelés s/sucre | 220 g | 1- Décongeler les bleuets au réfrigérateur la veille. |
| Fromage cottage 1% m.g. | 420 g | 2- Mélanger tous les ingrédients ensemble. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 420 g | 3- Répartir 120 ml (4 oz fl) dans les coupes à dessert. 4- Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir. |
| Flocons d'avoine à cuisson rapide | 50 g | |
| Graines de lin moulues | 50 g | |
| Sirop d'érable | 50 ml | |

| Détails |
|--|
| Pour une texture plus lisse, verser les ingrédients dans un mélangeur et broyer pendant 1 minute. Portionner et réfrigérer pendant 2 heures. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 131.83 Kcal |
| PROTÉINES | 9.34 g |
| GLUCIDES | 16.09 g |
| FIBRES | 2.63 g |
| LIPIDES | 3.66 g |
| GRAS SATURÉS | .95 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 202.25 mg |

Crème de blé ENRICHIE

Date de dernière modification : 22 avril 2013



10 portions: 1,80 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Purée |

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|---|
| Lait 3,25% m.g. | 1,70 L | 1- Dans une casserole, mélanger le lait et la poudre de lait. Porter à ébullition. |
| Poudre de lait écrémé | 60 g | |
| Crème de blé sèche | 170 g | 2- Ajouter la crème de blé, mélanger avec un fouet et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 3 minutes en brassant. |
| | | 3- Servir 180 ml (6oz fl) chaud. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 190.47 Kcal |
| PROTÉINES | 9.47 g |
| GLUCIDES | 24.57 g |
| FIBRES | .57 g |
| LIPIDES | 5.61 g |
| GRAS SATURÉS | 3.51 g |
| GRAS TRANS | .14 g |
| SODIUM | 160.59 mg |

Crème santé aux fraises ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 5 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (125 g) | 40 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Portionnement | 1 coupe à dessert |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Purée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--------------------------|-------------|--|
| Tofu mou soyeux, égoutté | 2,50 kg | 1- Broyer les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. 2- Gonfler la gélatine dans l'eau froide. 3- Chauffer la gélatine jusqu'à dissolution. 4- Incorporer au premier mélange au mélangeur. 5- Verser 120 ml (4 oz fl) de préparation dans des coupes à dessert. 6- Réfrigérer 2 heures. |
| Fraises fraîches | 2 kg | |
| Miel | 300 g | |
| Essence vanille blanche | 30 ml | |
| Zeste de citron | 20 g | |
| Eau froide | 100 ml | |
| Gélatine neutre | 70 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 150.72 Kcal |
| PROTÉINES | 11.1 g |
| GLUCIDES | 15.27 g |
| FIBRES | 1.8 g |
| LIPIDES | 5.15 g |
| GRAS SATURÉS | .64 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 18.46 mg |

Crêpes ENRICHIE

Date de dernière modification : 9 mai 2013



50 portions: 8 kg

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (160 g) | 50 |

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Portionnement | 2 crêpes |
| Ustensille de service | Louche 3 oz/90 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---|-------------|--|
| Oeufs liquides | 1,20 L | 1- Mélanger les oeufs et le sucre ensemble. |
| Sucre | 340 g | |
| Lait 2% m.g. | 3,50 L | 2- Ajouter graduellement les ingrédients et bien mélanger. |
| Farine blanche | 1,70 kg | |
| Farine blé entier | 800 g | |
| Margarine molle n-hydrogénée fondue (Nuvel) | 720 g | |
| Essence vanille | 20 ml | |
| Poudre de lait écrémé | 250 g | 3- Ajouter la poudre à pâte le jour même de la cuisson. |
| Poudre à pâte | 80 g | |
| Huile végétale, canola | 400 ml | |
| | | 4- Cuire 90 ml (3 oz fl) de la préparation sur une plaque chaude huilée. |
| | | 5- Servir 2 crêpes par portion. |

| Détails |
|------------------|
| Donne 100 crêpes |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 160 g) | |
|---|-----------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 458 Kcal |
| PROTÉINES | 12.07 g |
| GLUCIDES | 49.04 g |
| FIBRES | 2.33 g |
| LIPIDES | 23.11 g |
| GRAS SATURÉS | 3.36 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 344.47 mg |

Galettes santé ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



15 portions: 900 g

| Types de consommateurs | 15 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (60 g) | 15 |

| | |
|------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 12 minutes |
| Portionnement | 1 galette |
| Ustensille de service | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 15 portions | Préparation |
|-------------------------|-------------|--|
| Compote de pommes | 340 g | 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients ensemble. |
| Lait 2% m.g. | 125 ml | |
| Poudre de lait écrémé | 50 g | |
| Oeufs | 1 unit... | |
| Avoine à cuisson rapide | 180 g | 2- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients restants. |
| Farine blé entier | 150 g | |
| Raisins secs | 100 g | 3- Incorporer le mélange d'ingrédients secs au premier mélange. |
| Cassonade | 75 g | |
| Poudre à pâte | 10 g | 4- Sur une tôle à pâtisserie de 18x21 po tapissé de papier silicone, disposer des boules de 2 oz (60 g). |
| Cannelle | 2 g | |
| | | 5- Cuire au four à convection, à 350°F, pendant 12 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 60 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 152.43 Kcal |
| PROTÉINES | 5.66 g |
| GLUCIDES | 29.67 g |
| FIBRES | 2.94 g |
| LIPIDES | 1.67 g |
| GRAS SATURÉS | .36 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 96.64 mg |

Gâteaux ultra chocolatés ENRICHIE

Date de dernière modification : 21 mai 2013



12 portions: 780 g

| Types de consommateurs | 12 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (65 g) | 12 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 12 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|---|
| Farine | 180 g | 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs ensemble. Réserver. |
| Sucre | 60 g | |
| Cacao en poudre | 30 g | |
| Brisures de chocolat | 180 g | |
| Poudre à pâte | 10 g | |
| Sel | 2 g | |
| Ensure au chocolat | 235 ml | 2- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides ensemble. |
| Huile végétale, canola | 125 ml | |
| Oeufs | 1 unit... | |
| | | 3- Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs. Bien mélanger jusqu'à consistance homogène. |
| | | 4- Verser le mélange dans 12 moules à muffin préalablement graissés. |
| | | 5- Cuire au four à convection à 350 °F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre des muffins en ressorte propre. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 65 g) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 263.4 Kcal |
| PROTÉINES | 4.17 g |
| GLUCIDES | 30.19 g |
| FIBRES | 2.12 g |
| LIPIDES | 15.77 g |
| GRAS SATURÉS | 3.82 g |
| GRAS TRANS | .22 g |
| SODIUM | 180.82 mg |

Gruau ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 9,60 L

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (240 ml) | 40 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Ustensille de service | Louche 8 oz/240 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|---|
| Eau | 9,50 L | 1- Porter l'eau à ébullition. |
| Son d'avoine | 130 g | 2- Ajouter les ingrédients et cuire, à feu doux, pendant 20 minutes en remuant quelques fois à l'aide d'un fouet. |
| Poudre de lait écrémé | 1,38 kg | |
| Flocons d'avoine | 680 g | 3- Servir environ 240 ml (8 oz fl). |
| | | |

| Détails |
|--|
| Le gruaau à tendance à épaissir au service dans la table chaude. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 240 ml) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 198.33 Kcal |
| PROTÉINES | 15.85 g |
| GLUCIDES | 31.36 g |
| FIBRES | 2.14 g |
| LIPIDES | 1.4 g |
| GRAS SATURÉS | .25 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 166.31 mg |

Lait ENRICHIE

Date de dernière modification : 22 avril 2013



10 portions: 1,80 L

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Claire |

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 ml) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------|-------------|---|
| Lait 3,25% m.g. | 1,75 L | 1- Mélanger le lait avec la poudre de lait. Réfrigérer. |
| Poudre de lait écrémé | 105 g | |

| Détails |
|---|
| Ce lait peut être utilisé dans la cuisson ou la préparation de recettes comme par exemple: pouding, lait fouetté, potage, tapioca, sauce béchamel, etc. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 ml) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 153.3 Kcal |
| PROTÉINES | 9.56 g |
| GLUCIDES | 14.12 g |
| FIBRES | 0 g |
| LIPIDES | 5.78 g |
| GRAS SATURÉS | 3.61 g |
| GRAS TRANS | .14 g |
| SODIUM | 138.54 mg |

Muffins chocolatés au tofu ENRICHIE

Date de dernière modification : 10 août 2013



12 portions: 780 g

| Types de consommateurs | 12 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (65 g) | 12 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 12 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|--|
| Tofu mou soyeux | 240 g | 1- Mélanger au batteur électrique les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. |
| Sirop d'érable | 180 ml | |
| Cacao en poudre | 60 g | |
| Huile végétale, canola | 45 ml | |
| Sel | 5 g | |
| Essence vanille | 5 ml | 2- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger jusqu'à homogénéité. |
| Farine blé entier | 180 g | |
| Eau | 120 ml | |
| Poudre à pâte | 7 g | |
| | | 3- Verser environ 60 ml (2 oz fl) dans des moules à muffins avec un papier moule. |
| | | 4- Cuire au four à convection à 350°F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre du milieu du brownie. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 65 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 181.79 Kcal |
| PROTÉINES | 6.58 g |
| GLUCIDES | 27.4 g |
| FIBRES | 3.2 g |
| LIPIDES | 6.28 g |
| GRAS SATURÉS | .94 g |
| GRAS TRANS | .08 g |
| SODIUM | 229.65 mg |

Muffins exotiques ENRICHIE

Date de dernière modification : 23 mai 2013



12 portions: 960 g

| Types de consommateurs | 12 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 12 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 25 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 12 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Yogourt vanille 1,5% m.g. | 250 g | 1- Mélanger les ingrédients à la cuillère de bois dans un grand bol jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Réserver. |
| Salade 5 fruits, égouttée | 250 g | |
| Jus de pomme | 125 ml | |
| Lait 3,25% m.g. | 125 ml | |
| Flocons d'avoine | 100 g | |
| Céréales de son (All bran) | 70 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 60 g | |
| Noix coco râpée | 20 g | |
| Oeufs | 1 unit... | |
| Gingembre moulu | 1 g | |
| Farine | 140 g | 2- Dans un petit bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte. |
| Poudre à pâte | 5 g | |
| | | 3- Ajouter les ingrédients secs au premier mélange et mélanger délicatement jusqu'à ce que la farine soit bien incorporée. |
| | | 4- Verser 100 g (3 oz) du mélange à muffin dans des moules avec des papiers moule. |
| | | 5- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 25 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 182.76 Kcal |
| PROTÉINES | 5.09 g |
| GLUCIDES | 27.11 g |
| FIBRES | 3.79 g |
| LIPIDES | 6.72 g |
| GRAS SATURÉS | 1.69 g |

Muffins exotiques ENRICHIE

Date de dernière modification : 23 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|---|-----------|
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 142.04 mg |

Pain doré à la cannelle ENRICHIE

Date de dernière modification : 28 mai 2013



10 portions: 1,75 kg

| | |
|---------------|------------|
| Portionnement | 2 tranches |
| Texture | Molle |

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Types de consommateurs | 10 portions |
| Résident (175 g) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|-----------------------------|-------------|--|
| Lait 3,25% m.g. | 500 ml | 1- Mélanger le lait, les oeufs, la poudre de lait et la cannelle ensemble. Réserver. |
| Oeufs liquides | 500 ml | |
| Poudre de lait écrémé | 40 g | |
| Cannelle moulue | 5 g | |
| Huile végétale, canola | 125 ml | 2- Chauffer l'huile sur la plaque. |
| Tranche de pain blanc (Pom) | 20 unit... | 3- Tremper les tranches de pain dans la préparation d'oeufs et bien imbiber. |
| | | 4- Cuire sur la plaque des deux côtés jusqu'à ce que le centre soit bien cuit. |
| Sirop d'érable | 150 ml | 5- Servir 2 tranches de pain doré avec 15 ml de sirop d'érable. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 175 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 406.85 Kcal |
| PROTÉINES | 9.93 g |
| GLUCIDES | 44.92 g |
| FIBRES | 1.47 g |
| LIPIDES | 19.37 g |
| GRAS SATURÉS | 3.75 g |
| GRAS TRANS | .31 g |
| SODIUM | 451.57 mg |

Pommes de terre pilées ENRICHIE

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 3 kg

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Ustensille de service | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Purée |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (60 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Pommes de terre pelées | 2,25 kg | 1- Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à tendreté. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 50 g | 2- Piler au malaxeur et ajouter ensuite la margarine, le sel et le poivre. |
| Sel | 15 g | |
| Poivre | 1 g | |
| Poudre de lait écrémé | 300 g | 3- Diluer la poudre de lait dans le lait et réchauffer. |
| Lait 2% m.g. | 600 ml | 4- Verser le lait dans la préparation de pommes de terre et bien mélanger. |
| | | 5- Servir 2oz / 60 ml de purée de pommes de terre. |

| Détails |
|---|
| Ajuster la quantité de lait selon la texture désirée. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 60 g) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 69.49 Kcal |
| PROTÉINES | 3.48 g |
| GLUCIDES | 11.7 g |
| FIBRES | .68 g |
| LIPIDES | 1.09 g |
| GRAS SATURÉS | .2 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 158.4 mg |

Pouding à la vanille ENRICHIE

Date de dernière modification : 9 mai 2013



10 portions: 1,20 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Purée |

| Types de consommateurs | 10 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 10 |

| Ingrédients | 10 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| Lait 3,25% m.g. | 900 ml | 1- Mélanger tous les ingrédients pendant 2 minutes au batteur électrique. 2- Laisser reposer 5 minutes. 3- Portionner 120 ml (4oz fl) du pouding dans des coupes à dessert et réfrigérer. |
| Pouding instantané à la vanille (Berthelet) | 180 g | |
| Poudre de lait écrémé | 90 g | |

| Détails |
|---|
| Vous pouvez utiliser la saveur du pouding de votre choix. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 156.6 Kcal |
| PROTÉINES | 6.93 g |
| GLUCIDES | 25.34 g |
| FIBRES | 0 g |
| LIPIDES | 2.97 g |
| GRAS SATURÉS | 1.86 g |
| GRAS TRANS | .07 g |
| SODIUM | 316.77 mg |

Bavaroise aux ananas

Date de dernière modification : 29 avril 2013



40 portions: 5,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (130 g) | 40 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Portionnement | 1 coupe à dessert |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|---------------------------------|-------------|--|
| Gélatine | 40 g | 1- Saupoudrer la gélatine sur le jus d'ananas et laisser gonfler environ 5 minutes. |
| Jus ananas | 350 ml | |
| Ananas en morceaux, avec le jus | 2,84 L | 2- Chauffer ce mélange pour bien dissoudre la gélatine. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 1,40 L | 3- Broyer l'ananas et son jus au mélangeur. |
| Cassonade | 300 g | |
| Noix coco râpée | 110 g | |
| | | 4- Ajouter tous les ingrédients et le mélange de gélatine aux ananas. |
| | | 5- Verser 120 ml (4 oz fl) dans des coupes à dessert et réfrigérer au moins 1 heure. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 130 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 106.41 Kcal |
| PROTÉINES | 2.38 g |
| GLUCIDES | 21.77 g |
| FIBRES | .85 g |
| LIPIDES | 1.61 g |
| GRAS SATURÉS | 1.23 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 40.06 mg |

Biscuits moelleux aux brisures de chocolat

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 1,40 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (35 g) | 40 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 biscuit |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|---------------------------------|-------------|--|
| Farine blé entier | 480 g | 1- Mélanger les ingrédients secs ensemble. Réserver. |
| Soda à pâte | 5 g | |
| Sel | 3 g | |
| Margarine molle, fondue (Nuvel) | 325 g | 2- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides et la cassonade à la cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange soit homogène. |
| Cassonade | 300 g | |
| Essence vanille | 20 ml | |
| Jaunes d'oeufs | 4 unit... | |
| Brisures de chocolat | 350 g | 3- Incorporer les ingrédients secs et les brisures de chocolat au mélange d'ingrédients liquides. Mélanger. 4- Sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, déposer 30 ml (1 oz) de pâte. Applatir légèrement. 5- Cuire au four à convection, à 325 °F, pendant 10 minutes (le centre sera encore mou, mais il se raffermira en refroidissant). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 35 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 180.99 Kcal |
| PROTÉINES | 2.49 g |
| GLUCIDES | 21.19 g |
| FIBRES | 1.58 g |
| LIPIDES | 10.25 g |
| GRAS SATURÉS | 2.65 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 116.14 mg |

Biscuits tendres à l'avoine

Date de dernière modification : 13 mai 2013



40 portions: 1,80 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (45 g) | 40 |

| | |
|------------------------|-----------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 8 minutes |
| Portionnement | 1 biscuit |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Flocons d'avoine à cuisson rapide | 700 g | 1- Mélanger les ingrédients secs ensemble. |
| Farine | 250 g | |
| Cannelle moulue | 4 g | |
| Sel | 3 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 520 g | 2- Dans un autre bol, crémer la margarine, la cassonade et la vanille au batteur électrique. |
| Cassonade | 450 g | |
| Essence vanille blanche | 15 ml | |
| Oeufs | 2 unit... | 3- Ajouter les oeufs et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. |
| | | 4- Incorporer les ingrédients secs au mélangeur humide. |
| | | 5- Sur une tôle à pâtisserie recouverte de papier parchemin, déposer 45 ml (+/- 50 g) de pâte et aplatis légèrement. |
| | | 6- Cuire au four à convection à 350°F pendant 8 minutes. |

Détails

Ne pas trop faire cuire car les biscuits ont tendance à s'assécher.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 45 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 228.97 Kcal |
| PROTÉINES | 4 g |
| GLUCIDES | 27.21 g |
| FIBRES | 2.07 g |
| LIPIDES | 12 g |
| GRAS SATURÉS | 1.61 g |

Biscuits tendres à l'avoine

Date de dernière modification : 13 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 45 g) | |
|---|-----------|
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 113.53 mg |

Brownies aux haricots noirs ENRICHIS
Date de dernière modification : 15 mai 2013



40 portions: 3,60 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (90 g) | 40 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Haricots noirs en conserve, rincés et égouttés | 1,70 kg | 1- Au robot culinaire, réduire les haricots en purée lisse. 2- En laissant le moteur tourner, ajouter les ingrédients. 3- Verser dans un plat gastronomique 13x21 po (2 po de profondeur) légèrement huilé. |
| Oeufs liquides | 750 ml | |
| Huile végétale, canola | 300 ml | |
| Cacao en poudre | 270 g | |
| Sucre | 460 g | |
| Essence vanille | 25 ml | 4- Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture. Répartir sur la pâte et cuire au four à convection à 350 °F pendant 30 minutes. 5- Portionner en morceaux de 4x10. |
| GARNITURE: | | |
| Pépites chocolat mi-sucré | 250 g | |
| Sucre | 120 g | |

Détails

Ne pas trop cuire car le brownie aura une texture plus sèche.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 90 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 226.84 Kcal |
| PROTÉINES | 4.74 g |
| GLUCIDES | 29.49 g |
| FIBRES | 4.4 g |
| LIPIDES | 10.98 g |
| GRAS SATURÉS | 2.52 g |
| GRAS TRANS | .16 g |
| SODIUM | 68.46 mg |

Carrés au yogourt et aux framboises

Date de dernière modification : 15 mai 2013



40 portions: 3,80 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (95 g) | 40 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| PURÉE DE FRAMBOISES: | | 1- Réduire en purée au mélangeur les framboises et passer la purée au tamis pour retirer les noyaux (pour obtenir environ 1,5 L de purée de framboises). |
| Framboises surgelées | 1,80 kg | |
| CROÛTE: | | 2- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs. Incorporer la margarine. Presser dans le fond d'un plat gastronomique de 13 x 21 po de 2 po de profondeur et cuire au four à 350° environ 15 minutes. Laisser refroidir. |
| Flocons d'avoine | 320 g | |
| Son d'avoine | 140 g | |
| Farine | 180 g | |
| Cassonade | 180 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 280 g | |
| GARNITURE: | | 3- Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser gonfler 5 minutes. Réserver. |
| Gélatine | 24 g | |
| Eau | 150 ml | 4- Dans une casserole, faire chauffer 60 ml de purée de framboises avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter la gélatine et poursuivre la cuisson environ 1 minute en remuant. Incorporer le reste de la purée de framboises et le yogourt à l'aide d'un fouet. Verser la préparation sur la croûte et réfrigérer environ 3 heures. |
| Purée de framboises sans pépins | 775 ml | |
| Sucre | 250 g | |
| Yogourt nature 2% m.g. | 950 g | |
| GELÉE AUX FRAMBOISES: | | 5- Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser gonfler 5 minutes. |
| Gélatine | 16 g | |
| Eau | 75 ml | 6- Dans une casserole, faire chauffer 60 ml de purée de framboises avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter la gélatine et poursuivre la cuisson environ 1 minute en remuant. Incorporer le reste de la purée de framboises à l'aide d'un fouet. Verser sur la garniture au yogourt. Réfrigérer environ 3 heures. |
| Purée de framboises sans pépins | 775 ml | |
| Sucre | 120 g | |
| | | 7- Portionner en morceaux de 4x10. |

| Détails |
|---|
| Décorer avec des copeaux de chocolat blanc ou de la noix de coco râpée si désiré. |

Carrés au yogourt et aux framboises

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 95 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 223.13 Kcal |
| PROTÉINES | 4.15 g |
| GLUCIDES | 38.84 g |
| FIBRES | 3.32 g |
| LIPIDES | 6.95 g |
| GRAS SATURÉS | 1.1 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 65.57 mg |

Carrés au yogourt, fraises et chocolat noir

Date de dernière modification : 16 juillet 2013



40 portions: 3,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 40 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|-----------------------------|-------------|---|
| Cassonade | 370 g | 1- Mélanger les ingrédients ensemble. |
| Farine | 560 g | |
| Cacao en poudre | 50 g | |
| Cannelle | 1 g | |
| Noix grenoble hachées | 60 g | |
| Flocons d'avoine | 225 g | |
| Chocolat noir 70% | 250 g | 2- Faire fondre le chocolat. Incorporer l'huile. |
| Huile végétale, canola | 300 ml | |
| | | 3- Ajouter le chocolat aux ingrédients secs et bien remuer. |
| | | 4- Transférer la préparation dans un plat gastronorme 13x21 po (2 po de profondeur). Presser afin de former une croûte uniforme. Cuire au four à convection à 350 °F pendant 10 minutes. Refroidir. |
| Jus d'orange | 300 ml | 5- Dans un bol, verser le jus d'orange et y incorporer la gélatine. Laisser gonfler 3 minutes. |
| Gélatine | 25 g | |
| | | 6- Faire chauffer quelques secondes au micro-ondes pour dissoudre la gélatine. |
| Yogourt aux fraises 2% m.g. | 1,25 L | 7- Dans une autre bol, verser le yogourt. Ajouter progressivement le jus d'orange en fouettant. |
| | | |
| | | |
| | | 8- Verser la préparation dans le moule, sur le premier mélange. |
| | | 9- Couvrir et réfrigérer 2 heures. Couper en morceaux de 4x10. |

Détails

Si désiré, décorer chaque portion de fraises en morceaux (20 g) et de chocolat noir fondu.



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 248.22 Kcal |
| PROTÉINES | 5.25 g |
| GLUCIDES | 30.16 g |
| FIBRES | 2.2 g |
| LIPIDES | 12.38 g |
| GRAS SATURÉS | 2.94 g |
| GRAS TRANS | .16 g |
| SODIUM | 27.09 mg |

Coupes estivales

Date de dernière modification : 16 juillet 2013



40 portions: 6,60 kg

| | |
|---------------|-----------------|
| Portionnement | 1 coupe de 7 oz |
| Texture | Molle |

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (165 g) | 40 |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|----------------------------|-------------|--|
| Fromage Philadelphia léger | 2 kg | 1- Mélanger ensemble les ingrédients jusqu'à ce que la texture soit onctueuse. |
| Yogourt vanille 1% m.g. | 2,50 kg | |
| Sucre | 120 g | |
| Cannelle moulue | 8 g | |
| Bleuets frais | 1 kg | 2- Déposer dans des coupes à dessert de 7 oz en alternant: bleuets (25 g), kiwi (25 g), préparation (110 g) et céréales (5 g). |
| Kiwi frais en cubes | 1 kg | |
| Céréales Just Right | 200 g | |
| | | 3- Réfrigérer de 4 à 6 heures avant de servir. |

| Détails |
|---|
| Déposer les céréales sur le dessus seulement avant le service autrement elles deviendront molles. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 165 g) | |
|---|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 214.5 Kcal |
| PROTÉINES | 7.34 g |
| GLUCIDES | 27.11 g |
| FIBRES | 2.14 g |
| LIPIDES | 8.68 g |
| GRAS SATURÉS | 5.06 g |
| GRAS TRANS | .29 g |
| SODIUM | 303.72 mg |

Croustade aux bleuets

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 3,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 40 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--------------------------|-------------|--|
| Bleuets surgelés | 2 kg | 1- Bien mélanger les ingrédients ensemble. 2- Déposer le mélange de bleuets dans un plat gastronome 13x21 po (2 po de profondeur). Réserver. |
| Cassonade | 240 g | |
| Farine blé entier | 45 g | |
| Farine blé entier | 375 g | 3- Mélanger le reste des ingrédients ensemble. 4- Verser le mélange de gruau sur le premier mélange de bleuets. 5- Cuire au four à convection à 350 °F pendant 30 minutes. 6- Portionner en morceaux de 4x10. |
| Margarine fondue (Nuvel) | 280 g | |
| Flocons d'avoine | 225 g | |
| Cassonade | 135 g | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 170.75 Kcal |
| PROTÉINES | 2.71 g |
| GLUCIDES | 26.2 g |
| FIBRES | 3.14 g |
| LIPIDES | 6.65 g |
| GRAS SATURÉS | .85 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 45.32 mg |

Délicieux muffins au son

Date de dernière modification : 15 mai 2013



36 portions: 3,42 kg

| Types de consommateurs | 36 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (95 g) | 36 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 à 18 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 36 portions | Préparation |
|--------------------------|-------------|---|
| Bananes mûres écrasées | 600 g | 1- Bien mélanger les ingrédients humides ensemble. |
| Huile végétale, canola | 375 ml | |
| Cassonade | 300 g | |
| Mélasse noire | 90 ml | |
| Oeufs | 3 unit... | |
| Son de blé | 300 g | 2- Incorporer les ingrédients secs au premier mélange tout en mélangeant. |
| Farine | 300 g | |
| Raisins secs | 300 g | |
| Pépites chocolat au lait | 300 g | |
| Flocons d'avoine | 180 g | |
| Graines de lin moulues | 100 g | |
| Poudre à pâte | 15 g | |
| Soda à pâte | 15 g | |
| Sel | 10 g | |
| Cannelle moulue | 5 g | |
| Lait 2% m.g. | 750 ml | 3- Ajouter le lait et bien mélanger. |
| | | 4- Mettre 3 oz (+/- 105 g) de préparation dans les moules à muffins avec un moule en papier. |
| | | 5- Cuire au four à convection à 350°F pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 95 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 304.61 Kcal |
| PROTÉINES | 5.8 g |
| GLUCIDES | 42.7 g |

Délicieux muffins au son

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 95 g) | |
|---|----------|
| FIBRES | 6.24 g |
| LIPIDES | 14.5 g |
| GRAS SATURÉS | 2.45 g |
| GRAS TRANS | .24 g |
| SODIUM | 292.6 mg |

Flanc aux bleuets

Date de dernière modification : 15 mai 2013



40 portions: 4,80 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 40 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 50 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| Farine blé entier | 700 g | 1- Passer au robot culinaire les ingrédients pour bien mélanger. 2- Presser cette pâte au fond d'un plat gastronorme 13x21 po (2 po de profondeur). |
| Sucre | 375 g | |
| Poudre à pâte | 23 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 270 g | |
| Blancs d'oeufs | 30 g | |
| Essence vanille | 15 ml | |
| Bleuets frais | 1,25 kg | 3- Ajouter les bleuets. |
| GARNITURE: | | 4- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture jusqu'à consistance lisse. 5- Verser sur les bleuets. 6- Cuire au four à convection à 350 °F pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que le flanc soit doré. 7- Réfrigérer complètement et portionner en morceaux de 4 x 10. |
| Farine | 60 g | |
| Yogourt nature 2% m.g. | 1,67 kg | |
| Oeufs | 3 unit... | |
| Sucre | 540 g | |
| Zeste d'orange haché | 60 g | |
| Essence vanille | 15 ml | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 256.78 Kcal |
| PROTÉINES | 5.57 g |
| GLUCIDES | 43.27 g |
| FIBRES | 2.76 g |
| LIPIDES | 7.2 g |
| GRAS SATURÉS | 1.31 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 137.04 mg |

Fouetté aux fruits des soupirants

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 4 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (100 g) | 40 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Portionnement | 1 coupe |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Purée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|---------------------------|-------------|---|
| Bananes fraîches | 640 g | 1- Passer les fruits, l'eau, le yogourt et le miel au mélangeur électrique jusqu'à consistance onctueuse. Réserver. |
| Pommes en dés | 425 g | |
| Fraises fraîches | 680 g | |
| Eau | 750 ml | |
| Yogourt vanille 1,5% m.g. | 600 g | |
| Miel | 360 g | |
| Gélatine | 60 g | 2- Mélanger la gélatine avec le jus et chauffer jusqu'à dissolution complète. |
| Jus d'orange | 525 ml | |
| | | 3- Incorporer dans le premier mélange au mélangeur. |
| | | 4- Verser 120 ml (4 oz fl) dans des coupes de 5 oz. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 100 g) | |
|---|-----------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 89.4 Kcal |
| PROTÉINES | 1.04 g |
| GLUCIDES | 21.64 g |
| FIBRES | .89 g |
| LIPIDES | .36 g |
| GRAS SATURÉS | .16 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 15.34 mg |

Galettes à la mélasse

Date de dernière modification : 15 mai 2013



40 portions: 2,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (55 g) | 40 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 galette |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| INGRÉDIENTS SECS: | | 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. |
| Farine | 1,20 kg | |
| Soda à pâte | 20 g | |
| Poudre à pâte | 20 g | |
| Cannelle moulue | 4 g | |
| Gingembre moulu | 4 g | |
| Clou girofle moulu | 1 g | |
| Sel | 4 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 360 g | 2- Dans un autre bol, crémér la margarine. |
| Cassonade | 360 g | 3- Ajouter les ingrédients à la margarine et bien mélanger. |
| Mélasse noire | 360 ml | |
| Oeufs | 2 unit... | 4- Incorporer les ingrédients secs et le lait au mélange de margarine. |
| Lait 2% m.g. | 80 ml | |
| | | 5- Répartir la pâte sur une tôle à biscuits recouverte d'un papier silicone (+/- 60 g par galette). |
| | | 6- Cuire au four à convection à 350 °F pendant environ 10 minutes. |

| Détails |
|---|
| Ne pas trop faire cuire sinon les galettes seront sèches. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 55 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 241.05 Kcal |
| PROTÉINES | 3.99 g |
| GLUCIDES | 38.27 g |

Galettes à la mélasse

Date de dernière modification : 15 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 55 g) | |
|---|-----------|
| FIBRES | .88 g |
| LIPIDES | 8.23 g |
| GRAS SATURÉS | 1.1 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 296.03 mg |

Galettes aux bananes, chocolat et gruau
Date de dernière modification : 15 mai 2013



40 portions: 2,60 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (65 g) | 40 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 13 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 galette |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 250 g | 1- Mélanger progressivement les ingrédients en suivant l'ordre. |
| Cassonade | 300 g | |
| Essence vanille | 10 ml | |
| Oeufs | 4 unit... | 2- Faire des boules de 2 oz (+/- 70 g) et les déposer sur une tôle à pâtisserie recouverte d'un papier silicone (laisser un espace suffisant entre les boules). |
| Soda à pâte | 7 g | |
| Farine | 300 g | 3- Cuire au four à convection à 350 °F pendant 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit. |
| Flocons d'avoine | 600 g | |
| Brisures de chocolat mi-sucré | 300 g | |
| Bananes mûres, écrasées | 1 kg | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 65 g) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 223.4 Kcal |
| PROTÉINES | 4.58 g |
| GLUCIDES | 33.21 g |
| FIBRES | 2.67 g |
| LIPIDES | 9.02 g |
| GRAS SATURÉS | 2.34 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 94.71 mg |

Gâteau à la compote de pommes

Date de dernière modification : 21 mai 2013



40 portions: 3,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 40 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 25 à 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|--|
| Farine blé entier | 1 kg | 1- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble. 2- Verser la préparation dans un plat gastronorme 13x21 po (2 po de profondeur) préalablement graissé et enfariné. 3- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 25 à 30 minutes. 4- Portionner en morceaux de 4x10. |
| Compote de pommes | 1 kg | |
| Sucre | 400 g | |
| Oeufs liquides | 500 ml | |
| Huile végétale, canola | 360 ml | |
| Soda à pâte | 20 g | |
| Cannelle moulue | 4 g | |

| Détails |
|---|
| Vous pouvez le servir seul, avec de la compote de pomme, du yogourt ou un coulis de fruits sur le dessus. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 232.59 Kcal |
| PROTÉINES | 4.46 g |
| GLUCIDES | 30.27 g |
| FIBRES | 2.55 g |
| LIPIDES | 10.25 g |
| GRAS SATURÉS | 1.12 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 153.86 mg |

Gâteau à la salade de fruits

Date de dernière modification : 10 août 2013



48 portions: 4,08 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (85 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 45 à 50 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x12 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|-------------------------------------|-------------|--|
| GÂTEAU: | | |
| Oeufs | 7 unit... | 1- Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients du gâteau (utiliser une cuillère de bois). 2- Verser le mélange dans un plat gastronorme de 13x21 po (2 po de profondeur) préalablement enduit d'antiadhésif. 3- Cuire au four à convection à 325 °F pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. 4- Porter à ébullition tous les ingrédients de la sauce. Laisser mijoter 15 à 20 minutes. Réserver. 5- À l'aide d'un cure-dent, faire plusieurs trous dans le gâteau pour permettre à la sauce de bien pénétrer. 6- Verser la sauce sur le gâteau et étendre. 7- Portionner en morceau de 4x12. |
| Sucre | 350 g | |
| Farine | 1 kg | |
| Soda à pâte | 35 g | |
| Sel | 10 g | |
| Cocktail 5 fruits, avec sirop léger | 2,10 L | |
| | | |
| SAUCE: | | |
| Sucre | 200 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée | 200 g | |
| Lait Carnation 2% m.g. | 200 ml | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 190.35 Kcal |
| PROTÉINES | 3.72 g |
| GLUCIDES | 34 g |
| FIBRES | 1.08 g |
| LIPIDES | 4.65 g |
| GRAS SATURÉS | .76 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 320.89 mg |

Gâteau aux carottes

Date de dernière modification : 10 août 2013



48 portions: 4,08 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (85 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 à 35 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x12 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|----------------------------|-------------|---|
| GÂTEAU: | | 1- Mélanger les ingrédients secs ensemble. |
| Sucre | 600 g | |
| Farine | 570 g | |
| Poudre à pâte | 25 g | |
| Sel | 10 g | |
| Soda à pâte | 10 g | |
| Cannelle | 15 g | |
| Oeufs | 10 unit... | 2- Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients du gâteau. |
| Huile végétale, canola | 600 ml | |
| Carottes râpées | 625 g | 3- Incorporer les ingrédients secs au mélange humide. |
| Ananas broyés | 650 g | |
| | | 4- Verser dans un plat gastronorme de 13 x 21 po (2 po de profondeur) enduit d'antiadhésif. |
| | | 5- Cuire au four à convection à 350°F de 30 à 35 minutes. Réserver. |
| GLAÇAGE: | | 6- Ramollir le fromage à la crème. |
| Fromage Philadelphia léger | 150 g | |
| Sucre à glacer | 500 g | 7- Ajouter le reste des ingrédients du glaçage. Mélanger. |
| Essence vanille | 5 ml | |
| Eau tiède | 25 ml | 8- Étendre sur le gâteau refroidi. |
| | | 9- Portionner le gâteau en 4 x 12. |

| Détails |
|--|
| Vous pouvez décorer de noix si désiré. |

Gâteau aux carottes

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 268.92 Kcal |
| PROTÉINES | 3.05 g |
| GLUCIDES | 35.47 g |
| FIBRES | .98 g |
| LIPIDES | 13.28 g |
| GRAS SATURÉS | 1.48 g |
| GRAS TRANS | .29 g |
| SODIUM | 230.1 mg |

Gâteau léger au fromage et aux petits fruits

Date de dernière modification : 21 mai 2013



40 portions: 7,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (180 g) | 40 |

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 8 à 10 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Ustensile de service sauce | Louche 2 oz/60 ml |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|--|
| CROÛTE: | | 1- Réduire les céréales en chapelure au robot. 2- Mélanger la chapelure de céréales, la margarine fondue et la cannelle. 3- Presser dans le fond d'un plat gastronomique 13x21 po (2 po de profondeur). 4- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 8 à 10 minutes. Refroidir et réserver. |
| Céréales Just Right | 475 g | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 350 g | |
| Cannelle | 15 g | |
| GARNITURE: | | 5- Saupoudrer la gélatine sur l'eau et le jus de citron. Laisser gonfler 5 minutes et battre à grande vitesse. |
| Gélatine | 35 g | |
| Eau froide | 150 ml | 6- Ajouter le lait chaud et continuer de mélanger. |
| Jus citron concentré | 150 ml | |
| Lait 2% chaud | 625 ml | |
| Blancs d'oeufs | 50 g | 7- Lorsque la gélatine est dissoute, ajouter le reste des ingrédients de la garniture. Mélanger à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. |
| Sucre | 500 g | |
| Fromage ricotta 7% | 2,55 kg | 8- Verser sur la croûte et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 2 heures). |
| Zeste de citron haché finement | 25 g | |
| COULIS AUX PETITS FRUITS: | | 9- Décongeler les fruits et broyer au mélangeur à haute vitesse. Réfrigérer. |
| Fraises entières surgelées | 800 g | |
| Framboises surgelées | 800 g | |
| Bleuets surgelés s/sucre | 800 g | 10- Portionner le gâteau en morceau de 4 x10. |
| | | |
| | | 11- Servir 60 ml (2 oz fl) de coulis de petits fruits sur le dessus du gâteau. |

Détails

Ajouter un peu d'eau au coulis refroidi pour le détendre si désiré.

Gâteau léger au fromage et aux petits fruits

Date de dernière modification : 21 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 180 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 311.48 Kcal |
| PROTÉINES | 7.93 g |
| GLUCIDES | 35.95 g |
| FIBRES | 3.02 g |
| LIPIDES | 16.21 g |
| GRAS SATURÉS | 6.22 g |
| GRAS TRANS | .25 g |
| SODIUM | 253.02 mg |

Gâteau Reine Élisabeth

Date de dernière modification : 21 mai 2013



48 portions: 4,08 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (85 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 35 à 40 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x12 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Dattes dénoyautées | 830 g | 1- Hacher les dattes. Verser l'eau bouillante et laisser tiédir. Réserver. |
| Eau bouillante | 950 ml | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 225 g | 2- Battre la margarine en crème. |
| Sucre | 900 g | 3- Ajouter le sucre et les oeufs à la margarine. |
| Oeufs | 4 unit... | |
| Farine | 630 g | 4- Tamiser les ingrédients secs et ajouter mélange d'oeufs en alternance avec le mélange de dattes. |
| Poudre à pâte | 20 g | |
| Soda à pâte | 10 g | |
| Essence vanille blanche | 20 ml | 5- Ajouter la vanille. Mélanger. |
| | | 6- Portionner la pâte dans un plat gastronorme 13x21 po (2 po de profondeur). Bien étendre. |
| | | 7- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 35 à 40 minutes. |
| GLAÇAGE: | | 8- Mélanger tous les ingrédients du glaçage dans un chaudron et cuire 2 minutes. |
| Cassonade | 330 g | |
| Noix coco râpée | 160 g | 9- Étendre sur le gâteau refroidi. |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 80 g | |
| Crème 15% m.g. | 80 ml | 10- Portionner le gâteau en morceau de 4x12. |
| Lait 2% m.g. | 80 ml | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 271.07 Kcal |
| PROTÉINES | 2.68 g |
| GLUCIDES | 49.73 g |
| FIBRES | 1.8 g |
| LIPIDES | 7.27 g |

Gâteau Reine Élisabeth

Date de dernière modification : 21 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g) | |
|---|-----------|
| GRAS SATURÉS | 2.02 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 157.14 mg |

Gâteau renversé citrouille et canneberges

Date de dernière modification : 21 mai 2013



40 portions: 4,40 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (110 g) | 40 |

| | |
|------------------------|----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 50 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x10 |
| Texture | Régulière |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--------------------------------|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée | 160 g | 1- Faire fondre la margarine à feu moyen. Ajouter la cassonade et cuire 1 minute. 2- Étendre le mélange dans un plat gastronomique 13x21 po (2 po de profondeur). Ajouter les canneberges et réserver. |
| Cassonade | 340 g | |
| Canneberges surgelées | 1 kg | |
| Farine | 800 g | 3- Dans un bol, tamiser les ingrédients secs. Réserver. |
| Sel | 4 g | |
| Poudre à pâte | 7 g | |
| Citrouille purée nature | 770 g | 4- Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients en battant 1 minute. 5- Incorporer les ingrédients secs à la préparation à la citrouille et mélanger pendant 1 minute. |
| Sucre | 620 g | |
| Huile végétale, canola | 350 ml | |
| Eau | 180 ml | |
| Oeufs | 325 ml | |
| Cannelle | 3 g | 6- Incorporer les pacanes. 7- Verser la pâte sur les canneberges. Bien étendre. 8- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 50 minutes. 9- Renverser le gâteau sur une assiette de service. 10- Portionner en morceau de 4x10. |
| Muscade | 1 g | |
| Pacanes en moitiés | 70 g | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 110 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 305.93 Kcal |
| PROTÉINES | 3.83 g |

Gâteau renversé citrouille et canneberges

Date de dernière modification : 21 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 110 g) | |
|--|----------|
| GLUCIDES | 42.85 g |
| FIBRES | 2.36 g |
| LIPIDES | 13.9 g |
| GRAS SATURÉS | 1.44 g |
| GRAS TRANS | .19 g |
| SODIUM | 95.81 mg |

Gâteau-pouding au chocolat

Date de dernière modification : 21 mai 2013



48 portions: 3,84 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 25 à 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x12 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|-------------------------|-------------|--|
| Farine | 600 g | 1- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. |
| Sucre | 600 g | |
| Cacao en poudre | 50 g | |
| Poudre à pâte | 40 g | |
| Soda à pâte | 12 g | |
| Sel | 5 g | |
| Lait 2% m.g. | 500 ml | 2- Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Mélanger. |
| Huile végétale, canola | 250 ml | |
| Essence vanille blanche | 20 ml | |
| | | 3- Verser la pâte dans un plat gastronomique de 13x21 po (2 po de profondeur). Étendre et réserver. |
| SIROP: | | 4- Porter à ébullition les ingrédients du sirop en fouettant. |
| Eau | 1,50 L | |
| Cassonade | 600 g | |
| Cacao en poudre | 100 g | |
| | | 5- Verser lentement le sirop sur la pâte et cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 25 à 30 minutes. |
| | | 6- Portionner en morceaux de 4x12 et servir chaud. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 197.65 Kcal |
| PROTÉINES | 2.49 g |
| GLUCIDES | 36.25 g |
| FIBRES | 1.37 g |
| LIPIDES | 5.75 g |
| GRAS SATURÉS | .73 g |
| GRAS TRANS | .12 g |
| SODIUM | 207.44 mg |

Mousse au yogourt, orange et chocolat
Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 4,80 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 40 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Portionnement | 1 coupe à dessert |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Purée |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|--|
| Gélatine | 40 g | 1- Dans une casserole, saupoudrer la gélatine sur le jus d'orange. Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine ramollisse. Réserver. 2- Dans un bol, mélanger le sucre avec la poudre de cacao en défaisant les grumeaux. 3- Verser la préparation de cacao dans la préparation de gélatine en remuant. Chauffer à feu moyen 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. 4- Verser dans un bol, couvrir et réfrigérer 1 heure. |
| Jus d'orange | 1 L | |
| Sucre | 520 g | |
| Cacao en poudre | 100 g | |
| Yogourt nature 2% m.g. | 3,40 kg | 5- Battre la préparation de gélatine jusqu'à consistance légère et mousseuse et incorporer le yogourt. 6- Portionner 120g (4 oz fl) du mélange dans des coupes à dessert et réfrigérer 2 heures ou jusqu'à fermeté. |

| Détails |
|--|
| Vous pouvez garnir chaque bol de tranches d'orange et de copeaux de chocolat noir si désiré. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 125.16 Kcal |
| PROTÉINES | 5.21 g |
| GLUCIDES | 24.06 g |
| FIBRES | .88 g |
| LIPIDES | 1.71 g |
| GRAS SATURÉS | 1.06 g |
| GRAS TRANS | 0 g |
| SODIUM | 65.08 mg |

Muffin au yogourt, fraises et framboises
Date de dernière modification : 10 août 2013



36 portions: 2,52 kg

| Types de consommateurs | 36 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (70 g) | 36 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 20 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 36 portions | Préparation |
|-------------------------------|-------------|--|
| Flocons d'avoine | 300 g | 1- Mélanger les flocons d'avoine avec le yogourt pour l'humecter. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 720 g | |
| Huile végétale, canola | 360 ml | 2- Ajouter les ingrédients et bien battre pour mélanger le tout. Réserver. |
| Cassonade | 300 g | |
| Oeufs | 3 unit... | |
| Farine | 420 g | 3- Dans un autre bol, tamiser les ingrédients secs. |
| Sel | 10 g | |
| Soda à pâte | 12 g | 4- Ajouter les ingrédients secs au premier mélange et bien mélanger. |
| Poudre à pâte | 12 g | |
| Framboises surgelées | 300 g | 5- Incorporer les fruits délicatement sans les mettre en purée. |
| Fraises en morceaux surgelées | 300 g | |
| | | 6- Verser environ 80 g (cuillère de 2oz 2/3) de préparation dans des moules à muffin avec un moule papier. |
| | | 7- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre du centre du muffin. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 70 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 217.97 Kcal |
| PROTÉINES | 4.43 g |
| GLUCIDES | 26.51 g |
| FIBRES | 1.69 g |
| LIPIDES | 10.8 g |
| GRAS SATURÉS | 1.14 g |
| GRAS TRANS | .22 g |
| SODIUM | 255.84 mg |

Muffin aux carottes

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 2,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (55 g) | 40 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 15 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|--|
| Farine | 250 g | 1- Mélanger les ingrédients secs ensemble. |
| Son d'avoine | 400 g | |
| Poudre à pâte | 50 g | |
| Cannelle | 10 g | |
| Sel | 7 g | |
| Cassonade tassée | 230 g | 2- Incorporer la cassonade. Réserver. |
| Oeufs | 3 unit... | 3- Dans un autre bol, battre les oeufs avec le lait et l'huile. |
| Lait 2% m.g. | 420 ml | |
| Huile végétale, canola | 200 ml | |
| Carottes râpées | 500 g | 4- Incorporer les carottes au deuxième mélange et verser sur la préparation d'ingrédients secs. |
| Raisins secs | 260 g | 5- Ajouter les raisins secs. Mélanger. |
| | | 6- Répartir dans des moules à muffins +/- 60 g (cuillère de 1oz 1/3) par muffin avec un moule en papier. |
| | | 7- Cuire au four à convection, à 350°F, pendant 15 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 55 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 145.23 Kcal |
| PROTÉINES | 3.65 g |
| GLUCIDES | 23.84 g |
| FIBRES | 2.1 g |
| LIPIDES | 6.08 g |
| GRAS SATURÉS | .68 g |
| GRAS TRANS | .11 g |
| SODIUM | 220.98 mg |

Muffins aux dattes et à l'orange

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 3 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (75 g) | 40 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 375 °F |
| Temps de cuisson | 12 à 15 minutes |
| Portionnement | 1 muffin |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|---|
| Dattes dénoyautées | 330 g | 1- Hacher les dattes. |
| Jus d'orange | 1,20 L | 2- Dans un bol, mélanger les ingrédients liquides et les dattes ensemble. |
| Oeufs liquides | 240 ml | |
| Huile végétale, canola | 240 ml | |
| Zeste d'orange haché | 100 g | |
| Farine blé entier | 1 kg | 3- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. |
| Cassonade | 260 g | |
| Soda à pâte | 25 g | 4- Creuser un puit dans le mélange d'ingrédients secs et ajouter les ingrédients liquides. Brasser juste pour humecter. |
| Poudre à pâte | 20 g | |
| Sel | 5 g | |
| | | 5- Répartir dans des moules à muffins environ 80 ml (cuillère de 2oz 2/3) de pâte par moule. |
| | | 6- Cuire au four à convection à 375 °F de 12 à 15 minutes. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 75 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 216.48 Kcal |
| PROTÉINES | 4.49 g |
| GLUCIDES | 33.84 g |
| FIBRES | 3.17 g |
| LIPIDES | 6.95 g |
| GRAS SATURÉS | .72 g |
| GRAS TRANS | .13 g |
| SODIUM | 282.66 mg |

Pain à l'orange

Date de dernière modification : 28 mai 2013



40 portions: 2,60 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (65 g) | 40 |

| | |
|------------------------|------------------|
| Température de cuisson | 325 °F |
| Temps de cuisson | 55 à 60 minutes |
| Portionnement | 1 tranche 1.5 cm |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|------------------------|-------------|--|
| Farine | 430 g | 1- Dans un bol, tamiser les ingrédients secs. Réserver. |
| Farine blé entier | 430 g | |
| Sucre blanc | 200 g | |
| Poudre à pâte | 20 g | |
| Soda à pâte | 7 g | |
| Oeufs | 4 unit... | 2- Dans un autre bol, battre légèrement les oeufs et les blancs d'oeufs. |
| Blancs d'oeufs | 8 unit... | |
| Jus d'orange | 500 ml | 3- Ajouter le reste des ingrédients aux oeufs. Bien mélanger. |
| Yogourt nature 2% m.g. | 500 ml | |
| Huile végétale, canola | 240 ml | 4- Incorporer le deuxième mélange aux ingrédients secs. Mélanger doucement. |
| Zeste d'orange haché | 80 g | |
| | | 5- Graisser et enfariner deux moules à pains 6x12 po (4 po de profondeur) et verser 1,4 kg de préparation par moule. |
| | | 6- Cuire au four à convection, à 325 °F, pendant 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du pain en ressorte propre. |
| | | 7- Démouler les pains sur une grille et tempérer. |
| | | 8- Faire des tranches de +/- 1,5 cm au couteau à pain (20 tranches par pain). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 65 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 173.26 Kcal |
| PROTÉINES | 4.89 g |
| GLUCIDES | 23.08 g |
| FIBRES | 1.48 g |
| LIPIDES | 6.84 g |

Pain à l'orange

Date de dernière modification : 28 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 65 g) | |
|---|-----------|
| GRAS SATURÉS | .78 g |
| GRAS TRANS | .13 g |
| SODIUM | 127.16 mg |

Pain aux bananes

Date de dernière modification : 10 août 2013



40 portions: 3,20 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (80 g) | 40 |

| | |
|------------------------|-----------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 1 heure |
| Portionnement | 1 tranche |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|---------------------------------|-------------|--|
| Farine blé entier | 1 kg | 1- Mélanger les ingrédients secs ensemble. Réserver. |
| Sucre | 400 g | |
| Soda à pâte | 10 g | |
| Cannelle moulue | 3 g | |
| Bananes fraîches | 1 kg | 2- Écraser les bananes pour en faire une purée. Réserver. |
| Oeufs liquides | 375 ml | 3- Mélanger les ingrédients liquides ensemble. Ajouter la purée de banane. |
| Lait 2% m.g. | 375 ml | |
| Margarine molle, fondue (Nuvel) | 375 g | 4- Faire un puit dans les ingrédients secs et ajouter les ingrédients humides. Mélanger juste pour humecter. |
| Essence vanille | 10 ml | |
| | | 5- Graisser et enfariner deux moules à pain de 6x12 po (4 po de profondeur). |
| | | 6- Verser 1,75 kg de préparation dans chaque moule. |
| | | 7- Cuire au four à convection à 350 °F pendant 1 heure. |
| | | 8- Démouler les pains sur une grille et tempérer. |
| | | 9- Faire des tranches de 1,5 cm à l'aide d'un couteau à pain (donne 20 tranches / pain). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 237.49 Kcal |
| PROTÉINES | 4.82 g |
| GLUCIDES | 33.55 g |
| FIBRES | 2.7 g |
| LIPIDES | 9.43 g |

Pain aux bananes

Date de dernière modification : 10 août 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 80 g) | |
|---|-----------|
| GRAS SATURÉS | 1.44 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 141.95 mg |

Pains aux épices

Date de dernière modification : 28 mai 2013



40 portions: 2,40 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (60 g) | 40 |

| | |
|------------------------|---------------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 45 à 50 minutes |
| Portionnement | 1 tranche de 1.5 cm |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 480 g | 1- Crémier la margarine et la cassonade au malaxeur. |
| Cassonade | 540 g | |
| Oeufs liquides | 250 ml | 2- Ajouter les oeufs et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réserver. |
| Farine blé entier | 700 g | 3- Combiner les ingrédients secs et ajouter au premier mélange. Bien brasser. |
| Raisins secs | 230 g | |
| Soda à pâte | 20 g | |
| Cannelle moulue | 5 g | |
| Clou girofle moulu | 4 g | |
| Lait 2% m.g. | 300 ml | 4- Ajouter le lait et bien mélanger. |
| | | 5- Graisser et enfariner 2 moules à pain 6 x12 po (4 po de profondeur) et verser 1,275 kg de préparation dans chaque moule. |
| | | 6- Cuire au four à convection, à 350°F, pendant 45 à 50 minutes. |
| | | 7- Démouler les pains sur une grille et laisser refroidir. |
| | | 8- Faire des tranches de 1,5 cm au couteau à pain (+/- 20 tranches / pain). |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 60 g) | |
|--|------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 229.4 Kcal |
| PROTÉINES | 3.45 g |
| GLUCIDES | 30.15 g |
| FIBRES | 2.05 g |
| LIPIDES | 10.92 g |
| GRAS SATURÉS | 1.54 g |
| GRAS TRANS | 0 g |

Pains aux épices

Date de dernière modification : 28 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 60 g) | |
|--|----------|
| SODIUM | 225.2 mg |

Parfait au yogourt grec et aux fraises

Date de dernière modification : 28 mai 2013



50 portions: 7,75 kg

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Ustensille de service | Louche 6 oz/180 ml |
| Texture | Régulière |

| Types de consommateurs | 50 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (155 g) | 50 |

| Ingrédients | 50 portions | Préparation |
|---------------------------|-------------|--|
| GRANOLA: | | 1- Mélanger les ingrédients secs du granola. Réserver. 2- Mélanger l'huile et le miel et incorporer aux ingrédients secs. 3- Étendre sur une tôle de pâtisserie et cuire à convection, à 350°F, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le granola devienne légèrement doré. Mélanger de nouveau. 4- Remettre au four et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré (mais pas trop cuit) et laisser refroidir à température pièce. |
| Avoine à cuisson rapide | 120 g | |
| Noix coco râpée | 80 g | |
| Miel | 50 ml | |
| Huile végétale, canola | 25 ml | |
| Yogourt grec 0% m.g. | 5 kg | 5- Dans des coupes à dessert de 6 oz, étendre 50 g de yogourt grec, déposer 50 g de fraises et ajouter un autre 50 g de yogourt grec (en laissant les fraises visibles). |
| Fraises fraîches en cubes | 2,50 kg | |
| | | 6- Ajouter 5 g de granola sur le dessus du yogourt et servir immédiatement. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 155 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 129.76 Kcal |
| PROTÉINES | 9.36 g |
| GLUCIDES | 20.39 g |
| FIBRES | 1.45 g |
| LIPIDES | 1.34 g |
| GRAS SATURÉS | .58 g |
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 47.65 mg |

Pizza aux petits fruits

Date de dernière modification : 28 mai 2013



42 portions: 5,04 kg

| Types de consommateurs | 42 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (120 g) | 42 |

| | |
|------------------------|------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 10 minutes |
| Portionnement | 1 pointe |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 42 portions | Préparation |
|---|-------------|---|
| CROÛTE: | | |
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 120 g | 1- Mettre la margarine au congélateur durant environ 20 minutes pour lui conférer une texture plus dure. |
| Farine | 225 g | 2- Mélanger les farines, le sucre et la poudre à pâte. |
| Farine blé entier | 225 g | |
| Sucre | 35 g | 3- Ajouter la margarine et couper à l'aide de deux couteaux jusqu'à ce qu'elle forme des petites boules de la grosseur d'un pois. Réserver. |
| Poudre à pâte | 30 g | |
| Oeufs | 3 unit... | 4- Battre légèrement l'oeuf et les blancs d'oeufs. |
| Blancs d'oeufs | 8 unit... | |
| Essence vanille | 5 ml | 5- Ajouter l'essence de vanille. Incorporer au mélange de farine et de gras. |
| | | 6- Former 3 boules et mettre au froid environ 1 heure. |
| | | 7- Abaisser la pâte délicatement sur une surface farinée. Étendre dans 3 assiettes à pizza de 30 cm (12 po). Refroidir. |
| | | 8- Cuire au four à convection, sur la grille du bas, à 350°F, pendant environ 10 minutes. Laisser refroidir. |
| GARNITURE: | | 9- Préparer le pouding avec le lait tel qu'indiqué sur la boîte. Refroidir. |
| Pouding instant. à la vanille (Berthelet) | 390 g | |
| Lait 2% m.g. | 1,50 L | 10- Étendre sur la pâte. |
| Framboises surgelées | 375 g | 11- Déposer les fruits sur le pouding comme suit: quelques framboises au centre, une rangée de pêches, une large rangée de bleuets, une rangée de framboises, une rangée de pêches, une large rangée de bleuets et une rangée de framboises dispersées. Réserver. |
| Pêches tranchées, égouttées | 600 g | |
| Bleuets frais | 750 g | |
| | | |
| GLAÇAGE: | | 12- Dans un petit chaudron, mélanger le jus de pomme et la fécule de maïs. |
| Jus de pomme | 750 ml | Chauffer en brassant constamment jusqu'à épaississement. Retirer du feu. Laisser tiédir. |
| Fécule de maïs | 50 g | |

Pizza aux petits fruits

Date de dernière modification : 28 mai 2013



| Ingrédients | 42 portions | Préparation |
|-------------|-------------|--|
| | | 13- À l'aide d'un pinceau, étendre sur les fruits. 14- Portionner chaque pizza en 14 pointes. |

| Détails |
|--|
| Parsemer de chocolat blanc râpé ou d'amande effilées grillées si désiré. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 120 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 159.79 Kcal |
| PROTÉINES | 4.29 g |
| GLUCIDES | 27.93 g |
| FIBRES | 1.78 g |
| LIPIDES | 3.8 g |
| GRAS SATURÉS | .7 g |
| GRAS TRANS | .02 g |
| SODIUM | 245.18 mg |

Pouding au pain et aux raisins

Date de dernière modification : 10 août 2013



48 portions: 5,28 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (110 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 25 à 30 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x12 |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--------------------------------------|-------------|--|
| Raisins secs | 325 g | 1- Tremper les raisins secs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Égoutter et réserver. |
| Tranche de pain blanc en cubes (Pom) | 27 unit... | |
| Lait 2% m.g. | 1,50 L | 2- Déposer les cubes de pain dans un plat gastronomique 13x21 po enduit d'antiadhésif. 3- Ajouter les raisins secs. Réserver. |
| Oeufs liquides | 1,50 L | |
| Sucre | 600 g | 4- Mélanger le reste des ingrédients ensemble. 5- Verser sur le pain et les raisins. |
| Huile végétale, canola | 200 ml | |
| Essence vanille blanche | 40 ml | 6- Cuire au four à convection, à 350°F, pendant 25 à 30 minutes. |
| Sel | 40 g | |
| Muscade moulue | 1 g | 7- Servir un morceau 4x12 chaud avec 10 ml de sirop d'érable. |
| Sirop d'érable | 480 ml | |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 110 g) | |
|---|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 236.15 Kcal |
| PROTÉINES | 4.29 g |
| GLUCIDES | 35.93 g |
| FIBRES | .8 g |
| LIPIDES | 7.81 g |
| GRAS SATURÉS | 1.56 g |
| GRAS TRANS | .1 g |
| SODIUM | 476.44 mg |

Pouding au riz aux pommes et à la cannelle

Date de dernière modification : 6 mai 2013



40 portions: 5 kg

| Types de consommateurs | 40 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (125 g) | 40 |

| | |
|-----------------------|--------------------|
| Temps de cuisson | 30 minutes |
| Ustensille de service | Louche 4 oz/120 ml |
| Texture | Molle |

| Ingrédients | 40 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 80 g | 1- Dans une casserole, faire fondre la margarine à feu moyen-élevé et y ajouter les ingrédients. Cuire en remuant 5 minutes ou jusqu'à ce les pommes soient ramollies. Réserver dans un bol au réfrigérateur. |
| Pommes fraîches en dés | 1,30 kg | |
| Sucre | 90 g | |
| Cannelle | 4 g | |
| Sel | 2 g | |
| Riz à grains courts | 390 g | 2- Remettre la casserole à feu moyen-élevé, ajouter le riz et le sucre. |
| Sucre | 90 g | |
| Farine | 50 g | 3- Incorporer la farine au lait et ajouter graduellement au riz en mélangeant. |
| Lait 2% m.g. | 3,90 L | |
| | | 4- Porter à ébullition et laisser frémir pendant 25 minutes à couvert en remuant à l'occasion ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. |
| Essence vanille | 10 ml | 5- Verser la préparation de riz sur les pommes, ajouter l'essence de vanille et bien mélanger. Refroidir. |
| | | |
| | | 6- Servir 120 ml (4 oz fl). |

Détails

Le pouding épaissira considérablement en refroidissant.

Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g)

| | |
|------------------------|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 138.81 Kcal |
| PROTÉINES | 4.19 g |
| GLUCIDES | 22.51 g |
| FIBRES | .98 g |
| LIPIDES | 3.73 g |
| GRAS SATURÉS | .93 g |
| GRAS TRANS | .05 g |

Pouding au riz aux pommes et à la cannelle

Date de dernière modification : 6 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 125 g) | |
|---|----------|
| SODIUM | 79.13 mg |

Pouding chômeur traditionnel

Date de dernière modification : 29 mai 2013



48 portions: 4,08 kg

| Types de consommateurs | 48 portions |
|------------------------|-------------|
| Résident (85 g) | 48 |

| | |
|------------------------|-----------------|
| Température de cuisson | 350 °F |
| Temps de cuisson | 30 à 35 minutes |
| Portionnement | 1 morceau 4x12 |
| Texture | Hachée |

| Ingrédients | 48 portions | Préparation |
|--|-------------|---|
| Margarine molle non-hydrogénée (Nuvel) | 350 g | 1- Crémier la margarine, le sucre, les oeufs et la vanille au batteur. Réserver. |
| Sucre | 560 g | |
| Oeufs | 5 unit... | |
| Essence vanille blanche | 15 ml | |
| Farine | 700 g | 2- Mélanger les ingrédients secs ensemble. |
| Poudre à pâte | 35 g | |
| Sel | 5 g | |
| Lait 2% m.g. | 525 ml | 3- Incorporer graduellement les ingrédients secs au premier mélange en alternant avec le lait. Bien mélanger. |
| | | |
| | | 4- Verser la préparation dans un plat gastronomique de 13 x 21 po (2 po de profondeur). Réserver. |
| SIROP: | | 5- Porter les ingrédients du sirop à ébullition. |
| Cassonade | 840 g | |
| Eau | 1,40 L | 6- Verser lentement sur la pâte. |
| | | |
| | | 7- Cuire au four à convection, à 350 °F, pendant 30 à 35 minutes. |
| | | 8- Portionner en morceaux de 4x12. |

| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g) | |
|--|-------------|
| ÉNERGIE (KILOCALORIES) | 229.46 Kcal |
| PROTÉINES | 2.73 g |
| GLUCIDES | 40.04 g |
| FIBRES | .39 g |
| LIPIDES | 6.9 g |
| GRAS SATURÉS | 1.01 g |

Pouding chômeur traditionnel

Date de dernière modification : 29 mai 2013



| Valeurs nutritives (Valeurs par portion de 85 g) | |
|---|-----------|
| GRAS TRANS | .01 g |
| SODIUM | 178.74 mg |



Table des matières Livre de recettes

| Liste des recettes | Page |
|--|------|
| Crème de champignons | 1 |
| Crème de champignons ENRICHIE | 2 |
| Crème de courgettes | 3 |
| Crème de courgettes ENRICHIE | 4 |
| Crème de poulet | 5 |
| Crème de poulet ENRICHIE | 6 |
| Crème de tomates | 7 |
| Crème de tomates ENRICHIE | 8 |
| Crème minestrone | 9 |
| Crème minestrone ENRICHIE | 11 |
| Potage aux deux haricots | 12 |
| Potage aux deux haricots ENRICHIE | 13 |
| Potage aux légumes | 14 |
| Potage aux légumes ENRICHIE | 15 |
| Potage Crécy | 16 |
| Potage Crécy ENRICHIE | 17 |
| Potage de navet et sirop d'érable | 18 |
| Potage de navet et sirop d'érable ENRICHIE | 19 |
| Potage Parmentier | 20 |
| Potage Parmentier ENRICHIE | 21 |
| Soupe au chou | 22 |
| Soupe aux légumes | 23 |
| Soupe aux pois | 24 |
| Soupe boeuf et nouilles | 25 |
| Soupe campagnarde | 26 |
| Soupe consistante au boeuf & l'orge | 27 |
| Soupe consistante au poulet & lentilles | 28 |
| Soupe minestrone | 29 |
| Soupe poulet et nouilles | 30 |
| Soupe tomates et riz | 31 |
| Velouté aux asperges | 32 |
| Velouté aux asperges ENRICHIE | 33 |
| Boudin sauce à l'oignon | 34 |
| Foie moutardé en lanières | 35 |
| Boeuf à la suisse | 36 |
| Boeuf bourguignon | 37 |
| Boeuf jardinière | 39 |
| Boeuf Stroganov | 40 |



Table des matières Livre de recettes

| Liste des recettes | Page |
|--|------|
| Bouilli de boeuf et légumes | 41 |
| Boulettes à la sauce aux pêches | 42 |
| Boulettes aigre-douces | 43 |
| Boulettes suédoises | 45 |
| Casserole au boeuf | 47 |
| Casserole de boeuf haché et pois chiches | 49 |
| Chili à la viande | 50 |
| Émincé de boeuf en sauce | 51 |
| Fricassée de boeuf et légumes | 52 |
| Hachis canadien | 53 |
| Pain de viande aux pois chiches | 54 |
| Pâté chinois | 56 |
| Pâté chinois aux carottes et épinards | 58 |
| Ragoût de boulettes | 60 |
| Riz boeuf et tomates | 61 |
| Sauce à spaghetti | 62 |
| Sauté de boeuf cajun | 64 |
| Boulettes de jambon du diable | 65 |
| Carrés au jambon et brocoli | 67 |
| Fricassée jambon et asperges | 69 |
| Fusillis jambon et légumes | 70 |
| Gratin de jambon et asperges | 71 |
| Jambon à la bière et au sirop d'érable | 72 |
| Jambon Grand-mère | 74 |
| Pain de veau et jambon | 75 |
| Fèves au lard | 76 |
| Galettes de pois chiches et quinoa | 77 |
| Pain aux légumineuses | 79 |
| Tourte mexicaine végétarienne | 81 |
| Blanquette aux oeufs | 83 |
| Frittata paysanne | 84 |
| Guédilles aux oeufs | 86 |
| Oeufs brouillés aux tomates | 87 |
| Omelette au four | 88 |
| Omelette espagnole au four | 89 |
| Omelette gratinée | 91 |
| Quiche aux poireaux et au bacon | 92 |
| Galettes de sarrasin | 93 |



Table des matières Livre de recettes

| Liste des recettes | Page |
|--|------|
| Pain doré à la cannelle | 94 |
| Boucles tériyaki au tofu | 95 |
| Fettucine poulet-pesto | 97 |
| Fusilli aux légumes et au tofu | 98 |
| Lasagne à la florentine | 100 |
| Lasagne au saumon | 102 |
| Lasagne au thon | 104 |
| Linguine Carbonara | 106 |
| Macaroni à la viande | 107 |
| Macaroni aux tomates gratiné | 108 |
| Macaroni gratiné à l'italienne | 110 |
| Nouilles à la chinoise | 111 |
| Nouilles aux trois fromages | 112 |
| Pennes au poulet dijonnaise | 113 |
| Pennes au saumon | 114 |
| Pennes sauce rosée | 115 |
| Poulet tétazzini | 116 |
| Spaghetti, sauce à la viande | 118 |
| Chili végétarien aux lentilles | 119 |
| Chow mein sans viande | 121 |
| Escalopes de tofu | 122 |
| Lasagne aux légumes | 123 |
| Pâté chinois végétarien | 125 |
| Quiche florentine | 127 |
| Quiche jardinière | 128 |
| Vol-au-vent aux légumes | 129 |
| Aiglefin à la sauce tomate crémeuse | 130 |
| Aiglefin bonne femme | 132 |
| Béchamel au saumon | 134 |
| Boucles sauce au thon | 135 |
| Fettucini aux fruits de mer | 136 |
| Filet de merlu tomates et pesto | 138 |
| Filets de saumon balsamique, sauce pesto | 139 |
| Filets de saumon glacés à l'orange | 140 |
| Filets de sole au cari | 141 |
| Filets de tilapia, sauce aux crevettes | 143 |
| Filets de truite à l'antiboise | 145 |
| Galettes de thon au fromage | 146 |



Table des matières Livre de recettes

| Liste des recettes | Page |
|--|------|
| Goberge aneth et échalote | 147 |
| Gratin aux fruits de mer | 149 |
| Longe de saumon citronnée | 151 |
| Pain de thon tendre | 152 |
| Pâté au saumon | 154 |
| Poisson aurore | 156 |
| Quiche aux fruits de mer | 158 |
| Sole à la péruvienne | 159 |
| Blanquette de porc aux pommes | 161 |
| Côtelettes de porc BBQ | 163 |
| Côtelettes de porc forestière | 164 |
| Côtelettes de porc napolitaines | 166 |
| Côtelettes de porc poires et gingembre | 167 |
| Côtelettes de porc teriyaki | 169 |
| Côtelettes hawaïennes | 170 |
| Escalope de porc, sauce dijon crémeuse | 172 |
| Filets de porc à l'érable | 174 |
| Filets de porc glacés au miel et gingembre | 176 |
| Filets de porc moutarde et estragon | 178 |
| Fricassée de porc à l'ancienne | 180 |
| Lanières de porc aigre-doux | 181 |
| Longe de porc farcie aux canneberges | 183 |
| Mijoté de porc au cari | 185 |
| Mijoté de porc aux poires et à la moutarde | 186 |
| Porc burger à la grecque | 187 |
| Porc hongrois | 188 |
| Porc jardinière au paprika | 189 |
| Rôti de porc au jus | 190 |
| Rouleaux de porc, sauce champignons | 191 |
| Sauté de porc à l'orientale | 193 |
| Pains farcis à la salade de poulet | 194 |
| Pains farcis au goberge | 195 |
| Sauce béchamel | 196 |
| Sauce tartare | 197 |
| Blanquette de veau | 198 |
| Boulettes de veau basquaises | 199 |
| Escalopes de veau Parmigiana | 201 |
| Mijoté de veau aux petits légumes | 203 |



Table des matières Livre de recettes

| Liste des recettes | Page |
|---|------|
| Moussaka | 204 |
| Ragoût de veau Marsala | 206 |
| Sauté de veau tomates et basilic | 207 |
| Veau Marengo | 208 |
| Crêpes au poulet et au fromage suisse | 209 |
| Cuisses de poulet Tandoori | 211 |
| Curry de poulet à la noix de coco | 213 |
| Escalope de dinde, sauce orange & gingembre | 214 |
| Galettes de dindon | 215 |
| Pâté au poulet | 216 |
| Pizza au poulet et oignons confits | 218 |
| Poulet à la king | 220 |
| Poulet à la méditerranéenne | 221 |
| Poulet à l'érable et poires | 223 |
| Poulet à l'estragon | 224 |
| Poulet à l'italienne | 225 |
| Poulet à l'orange | 227 |
| Poulet aigre-doux à l'érable | 228 |
| Poulet au miel et à la moutarde | 229 |
| Poulet au parmesan | 230 |
| Poulet au yogourt, sauce dijonnaise | 232 |
| Poulet général Tao | 234 |
| Ragoût de dindon à la bière | 236 |
| Biscuits à l'avoine ENRICHIE | 238 |
| Biscuits légumineuses et chocolat ENRICHIE | 239 |
| Blanc-manger ENRICHIE | 240 |
| Boisson fouettée ENRICHIE | 241 |
| Breuvage lacté ENRICHIE | 242 |
| Cocktail à la pêche ENRICHIE | 243 |
| Coupe cottage, yogourt et bleuets ENRICHIE | 244 |
| Crème de blé ENRICHIE | 245 |
| Crème santé aux fraises ENRICHIE | 246 |
| Crêpes ENRICHIE | 247 |
| Galettes santé ENRICHIE | 248 |
| Gâteaux ultra chocolatés ENRICHIE | 249 |
| Gruau ENRICHIE | 250 |
| Lait ENRICHIE | 251 |
| Muffins chocolatés au tofu ENRICHIE | 252 |



Table des matières Livre de recettes

| Liste des recettes | Page |
|---|------|
| Muffins exotiques ENRICHIE | 253 |
| Pain doré à la cannelle ENRICHIE | 255 |
| Pommes de terre pilées ENRICHIE | 256 |
| Pouding à la vanille ENRICHIE | 257 |
| Bavaroise aux ananas | 258 |
| Biscuits moelleux aux brisures de chocolat | 259 |
| Biscuits tendres à l'avoine | 260 |
| Brownies aux haricots noirs ENRICHIS | 262 |
| Carrés au yogourt et aux framboises | 263 |
| Carrés au yogourt, fraises et chocolat noir | 265 |
| Coupes estivales | 267 |
| Croustade aux bleuets | 268 |
| Délicieux muffins au son | 269 |
| Flanc aux bleuets | 271 |
| Fouetté aux fruits des soupirants | 272 |
| Galettes à la mélasse | 273 |
| Galettes aux bananes, chocolat et gruau | 275 |
| Gâteau à la compote de pommes | 276 |
| Gâteau à la salade de fruits | 277 |
| Gâteau aux carottes | 278 |
| Gâteau léger au fromage et aux petits fuits | 280 |
| Gâteau Reine Élisabeth | 282 |
| Gâteau renversé citrouille et canneberges | 284 |
| Gâteau-pouding au chocolat | 286 |
| Mousse au yogourt, orange et chocolat | 287 |
| Muffin au yogourt, fraises et framboises | 288 |
| Muffin aux carottes | 289 |
| Muffins aux dattes et à l'orange | 290 |
| Pain à l'orange | 291 |
| Pain aux bananes | 293 |
| Pains aux épices | 295 |
| Parfait au yogourt grec et aux fraises | 297 |
| Pizza aux petits fruits | 298 |
| Pouding au pain et aux raisins | 300 |
| Pouding au riz aux pommes et à la cannelle | 301 |
| Pouding chômeur traditionnel | 303 |



Merci aux chefs des services alimentaires des CSSS de Chaudière-Appalaches : Thetford, Beauce, Etchemins, Alphonse Desjardins, Montmagny-L'Islet ainsi que le Centre d'accueil Saint-Joseph. Ils ont accepté avec générosité de partager leurs recettes qui seront d'une grande utilité pour tous ceux qui désirent préparer des mets savoureux aux aînés !