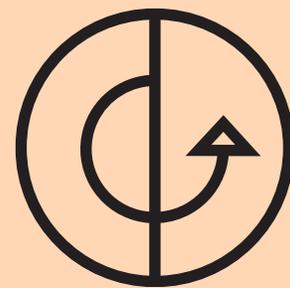


GUIDE DES MENUS
DURABLES



RECETTES INSTITUTIONNELLES DURABLES

JUIN 2021

CE PROJET A ÉTÉ FINANCÉ PAR LE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES
PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION

Québec 

À PROPOS

LES RECETTES

Ces recettes ont été développées par des services alimentaires des soins de santé et de services sociaux. Elles ont été testées par les équipes sur le terrain et se trouvent maintenant au menu dans plusieurs sites.

Les recettes misent sur l'appréciation de la clientèle : avoir des recettes durables est inutile si les repas se retrouvent à la poubelle ! Chaque recette a donc été minutieusement testée et est appréciée dans tous types d'établissements de santé, de longue et de courte durée.

LES SPÉCIFICATIONS

Afin de favoriser l'utilisation des recettes par le plus de services alimentaires possible, les déclinaisons (molle, hachée, purée) de plusieurs recettes sont présentes lorsqu'elles sont réalisables (validées en rhéologie par des nutritionnistes expertes).

La majorité des fruits et légumes utilisés dans les recettes sont congelés. Par contre, des choix frais et de saison sont indiqués lorsque disponibles selon le calendrier des fruits et légumes du Québec.

LE PARTAGE

Le travail d'équipe est l'un des éléments les plus importants pour la réussite d'un virage vers un menu durable dans les services alimentaires.

Nous remercions le CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, le CHU Sainte-Justine et l'Hôpital de Whitehorse pour le partage de leurs recettes.

Aidez-nous à bonifier notre recueil en envoyant vos recettes durables à info@menudurable.ca

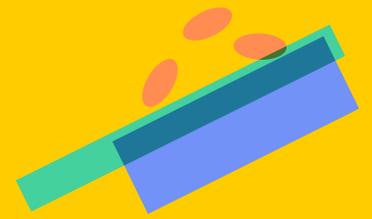
LE DOCUMENT

Ce document a été développé par Béatrice Dagenais, Dt.P., M.Sc. et Annie Marquez, Dt.P., M.Sc.(c) afin de donner des solutions concrètes aux gestionnaires de menus dans les services alimentaires des institutions de santé, facilitant la tâche d'ajouter des recettes durables dans leurs menus.

Visitez le site web menudurable.ca pour télécharger le Guide des Menus Durables et y trouver tous les trucs !



TABLE DES MATIÈRES



PLATS PRINCIPAUX

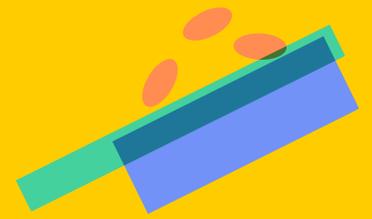
Recettes sans viande

Cipaille végétarienne	5
Chili du jardin	6
Fèves aux tomates	7
Lasagne aux légumes	8
Macaroni au fromage	10
Omelette patate douce	11
Pain farci aux lentilles	12
Parmentier aux oeufs et au brocoli	13
Pâté végé	14
Pavé de légumineuses	15
Pizza végétarienne	16
Ragoût aux pois chiches (couscous)	18
Sauce Alfredo aux tomates séchées (pâtes)	19
Sauce crémeuse à la courge et aux tomates séchées (pâtes)	20
Sauce aux lentilles corail (pâtes)	21
Sauce Primavera (pâtes)	22
Sauce tomate Pomodoro (pâtes)	23
Steak de tofu à l'ananas	24
Tourtière végétarienne	25

Recettes mi viande mi protéine végétale

Garniture pour petits pains à la viande	26
Pain de porc à la provençale	27
Pain de dinde et de quinoa	29
Parmentier de dinde et de lentilles	30
Ragoût aux trois soeurs	31
Sauce à la viande (pâtes)	32

TABLE DES MATIÈRES



Recettes durables variées

Casserole de fruits de mer	33
Croissant à la salade de fruits de mer	34
Ragoût d'original	35
Jambalaya	36
Riz au thon et aux poivrons	37
Salade de jambon et de riz sauvage	38

SOUPES

Recettes de réutilisation des restes

Bouillon d'os	39
Soupe asiatique aux 7 grains	40
Soupe aux pois	41
Soupe aux pois et à l'orge	42
Soupe aux tomates et à l'orge	43
Soupe minestrone	44
Soupe Mulligatawny	45
Soupe sagamité revisitée	46

ACCOMPAGNEMENTS

Recettes durables variées

7 Grains	47
Choux rouges et pommes braisés	48
Courgettes grillées	49
Pain banique	50
Pilaf 7 grains	51
Salade de carottes	52

Cipaille végétarienne

Rendement : 100 portions x 200 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière, déclinaisons molle et hachée



Recette sans viande

<p>2,22 kg 4,44 kg</p>	<p>PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT) EAU CHAUDE</p>	<p>Humidifier Mélanger le PVT et l'eau chaude. Laisser reposer 10 min.</p>
<p>667 g 3,33 kg 333 g 56 g 11 g 11 g 167 g 556 g 556 g 444 g 28 g 28 g 4,44 g 5,56 kg</p>	<p>HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) AIL HACHÉ EN HUILE BASILIC EN FLOCONS CLOU DE GIROFLE MOULU CANNELLE MOULUE MOUTARDE DE DIJON SIROP D'ÉRABLE BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES LEVURE ALIMENTAIRE SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU POMME DE TERRE EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) EAU FROIDE</p>	<p>Appareil Suer l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients, sauf pour les pommes de terre. Laisser cuire 10 min, puis ajouter le PVT humidifié. Mettre les pommes de terre en dernier, 2 min avant de sortir l'appareil. Laisser refroidir après la cuisson.</p>
<p>3,89 kg</p>	<p>PÂTE À TARTE EN FEUILLE</p>	<p>Monter et cuire Mettre 5 kg d'appareil par plaque pleine 2 po. Couvrir avec une feuille de pâte. Cuire au four sec à 300°F pendant 45 min. Vérifier la cuisson. Couper en 24 portions.</p> <p><i>Pour les textures molle et hachée, omettre la pâte à tarte (l'appareil passe pour ces textures).</i></p>

Chili du jardin

Rendement : 100 portions x 180 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière et molle



Recette sans viande

<p>3,00 kg 120 g 1,2 kg</p>	<p>EAU FROIDE BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT)</p>	<p>Réhydrater Bouillir l'eau. Réhydrater le PVT dans l'eau bouillante et la base de légumes au moins 30 min. Égoutter si trop d'eau. Réserver (max 3 jours au réfrigérateur).</p>
<p>120 g 500 g 1,2 kg 400 g</p>	<p>HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) CAROTTES EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec mi-juillet à mai) CÉLERI EN CUBES SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre)</p>	<p>Suer Suer les légumes dans l'huile.</p>
<p>800 g 6 kg 3,6 kg 80 g 8 g 2 kg 30 g 16 g 12 g 15 g 45 g 30 g 30 g</p>	<p>TOMATES EN PÂTE TOMATES EN DÉS EAU FROIDE AIL HACHÉ EN HUILE SAUCE TABASCO ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre) CHILI EN POUDRE CUMIN MOULU ORIGAN FLOCON SUCRE BLANC, GRANULÉ FIN SEL DE TABLE CORIANDRE MOULUE FÉCULE DE MAÏS</p>	<p>Cuire Mouiller avec le reste des ingrédients, sauf la féculé. Ajouter la PVT. Mijoter. Lier avec la féculé de maïs.</p>
<p>3,5 kg 1 kg</p>	<p>HARICOTS ROUGES CONSERVE MAÏS EN GRAINS SURGELÉ (disponible au Québec juillet à octobre)</p>	<p>Garnir Ajouter les haricots et le maïs dans le chili. Mijoter encore 10 à 15 min.</p>

Fèves aux tomates

Rendement : 100 portions x 180 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaison purée



Recette sans viande

185 g 3,33 kg	HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)	Suer Suer l'oignon dans l'huile.
370 g 1,85 kg 1,85 kg 556 g 74 g 37 g 19 g 10,37 kg	PÂTE DE TOMATE TOMATES EN DÉS KETCHUP AUX TOMATES CASSONADE DORÉE PÂLE MOUTARDE EN POUDRE SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU EAU FROIDE	Mijoter Mouiller avec le reste des ingrédients. Mijoter 15 à 20 min.
9,26 kg	HARICOTS BLANCS CONSERVE, égouttés	Garnir Ajouter les haricots blancs. Mijoter 15 à 20 min.
600 g	POMME DE TERRE EN POUDRE	Déclinaison <i>Pour la texture purée</i> , mélanger 20 kg de fèves aux tomates avec la poudre de pomme de terre au robot coupe. Rectifier la texture au besoin. Donne 100 portions x 180 ml.

Lasagne aux légumes (1/2)

Rendement : 100 portions x 225 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaison molle



Recette sans viande

98 g 1,23 kg 54 g	HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) AIL HACHÉ EN HUILE	Suer Suer l'oignon et l'ail dans l'huile.
245 g 4,21 kg 3,51 kg 4,21 kg 133 g 11 g 18 g 18 g 47 g 5 g 2 g 2 g	TOMATES EN PÂTE TOMATES BROYÉES JUS DE TOMATE EAU FROIDE SUCRE BLANC GRANULÉ FIN ORIGAN EN FLOCONS BASILIC EN FLOCONS PERSIL EN FLOCONS SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU PIMENTS FORTS BROYÉS LAURIER MOULU	Mouiller Mouiller avec les tomates et l'eau. Ajouter le sucre et les épices. Cuire.
74 g 123 g 53 g	FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE BASILIC FRAIS	Lier Délayer la fécule dans l'eau. Lier la sauce (consistance nectar). Ajouter le basilic frais. Poursuivre la cuisson 5 min.

Lasagne aux légumes (2/2)

Rendement : 100 portions x 225 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaison molle



Recette sans viande

1,75 kg	ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec juillet à mi-octobre)	<p>Cuire les légumes Cuire les légumes. Ajouter à la sauce tomate.</p>
1,05 kg	ÉPINARDS HACHÉS SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec mi-mai à mi-octobre)	
1,57 kg	POIVRONS VERTS EN CUBE SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec mi-juillet à octobre)	
1,4 kg	POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec mi-juillet à octobre)	
1,4 kg	CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec à l'année)	
3,15 kg 3,36 kg	PÂTES À LASAGNE PRÉ-CUITES FROMAGE COTTAGE 4%	<p>Assembler Monter dans la plaque 2 po : -Sauce/légumes – 1 L -Pâtes -Sauce/légumes – 0,75 L -Pâtes -Fromage cottage – 800 g -Pâtes -Sauce/légumes – 0,75 L -Pâtes -Sauce/légumes – 1 L Laisser les lasagnes au réfrigérateur toute la nuit.</p>
2,08 kg 417 g	FROMAGE MOZZARELLA RÂPÉ FROMAGE PARMESAN RÂPÉ	<p>Gratiner Mélanger les fromages. Répartir uniformément 600 g de mélange de fromage par plaque 2 po. Cuire. Couper chaque plaque en 24 portions.</p> <p>Omettre les fromages <i>pour la texture molle.</i></p>

Macaroni au fromage

Rendement : 100 portions x 240 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette sans viande

<p>3,54 kg 11,79 kg 6 g</p>	<p>MACARONI CRU EN COUDES EAU FROIDE HUILE DE CANOLA</p>	<p>Cuire les pâtes Porter l'eau à ébullition et ajouter les pâtes. Brasser constamment jusqu'à ce que l'eau boue à nouveau. Cuire environ 12 minutes. Égoutter. Ajouter l'huile et bien mélanger.</p>
<p>1,08 kg 1,91 kg 1,08 kg</p>	<p>MARGARINE MOLLE 100% SOYA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) FARINE BLANCHE TOUT-USAGE</p>	<p>Assembler Suer les oignons dans la margarine. Singer avec la farine.</p>
<p>19,12 1,55 kg 478 g 16 g 32 g 16 g 1,43 kg</p>	<p>EAU CHAUDE POUDRE DE LAIT ÉCRÉMÉ BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES POIVRE NOIR MOULU MOUTARDE EN POUDRE MUSCADE MOULUE LEVURE ALIMENTAIRE</p>	<p>Mouiller Mouiller. Ajouter les assaisonnements. Passer le bermixeur. Couler la sauce au chinois.</p>
<p>4,78 kg 1,91 kg</p>	<p>FROMAGE CHEDDAR JAUNE RÂPÉ FROMAGE MOZZARELLA RÂPÉ</p>	<p>Finir Ajouter graduellement les fromages en mélangeant. La sauce doit avoir une consistance nectar.</p> <p>Mélanger délicatement 15,73 kg de sauce avec 8,32 kg de macaronis cuits.</p>

Omelette patate douce

Rendement : 100 portions x 165 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaisons molle, hachée et purée



Recette sans viande

169 g 3,47 kg	HUILE DE CANOLA PATATE DOUCE EN CUBE SURGELÉE (disponible au Québec octobre à mars)	Cuire Cuire au four à 350°F pendant 20 à 25 min. Réserver.
9,98 kg 278 g 5,51 kg 17 g 52 g 35 g 69 g	ŒUFS ENTIERS LIQUIDES FARINE BLANCHE TOUT-USAGE LAIT 2% SEL DE TABLE OIGNONS EN POUDRE AIL EN POUDRE POUDRE À PÂTE	Appareil Mélanger tous les ingrédients ensemble. Ajouter les patates douces réservées. Placer 3,4 L d'appareil d'œufs dans chaque plaque de 2 po.
1,25 kg	FROMAGE CHEDDAR JAUNE RÂPÉ	Mélanger Garder et cuire une quantité sans fromage si besoin. Mélanger le fromage dans l'appareil (ne pas gratiner). Cuire au four à 350°F pendant 30 min. Réserver. <i>Omettre le fromage pour les textures molle, hachée et purée.</i>
		Service Couper en 24 portions par insertion pleine.
7 g 7 g	POMME DE TERRE EN POUDRE CRÈME 35%	Déclinaisons <i>Pour la texture hachée, passer 12,14 kg d'omelette (sans fromage) au hachoir 3/4. Rectifier la texture au besoin. Donne 100 portions x 120 ml.</i> <i>Pour la texture purée, passer 12,14 kg d'omelette (sans fromage) en purée. Au besoin, épaissir avec la poudre de pomme de terre et/ou diluer avec la crème. Donne 100 portions x 120 ml.</i>

Pain farci aux lentilles

Rendement : 100 portions x 160 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière et molle



Recette sans viande

5 kg	PAIN À SALADE BLANC LONG	Mise en place Faire une incision sur les petits pains.
231 g 1,58 kg 1,06 kg 1,73 kg 1,73 kg 58 g	HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) POIVRONS VERTS EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre) CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) CAROTTES RÂPÉES FRAÎCHES (disponible au Québec à l'année) AIL HACHÉ EN HUILE	Revenir Faire revenir tous les légumes et l'ail dans l'huile.
3,85 kg 192 g 308 g 269 g 538 g 58 g 385 g 38 g 19 g 58 g 5,19 kg	EAU FROIDE BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES SAUCE SOYA RÉDUITE EN SODIUM SIROP D'ÉRABLE KETCHUP AUX TOMATES MOUTARDE PRÉPARÉE LEVURE ALIMENTAIRE CHILI EN POUDRE POIVRE NOIR MOULU SEL DE TABLE LENTILLES VERTES EN CONSERVE	Mijoter Ajouter le reste des ingrédients. Mijoter doucement à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. L'appareil doit être consistant (comme une garniture pour sandwich au poulet) afin de pouvoir tenir dans le pain, sans être trop mouillé. Refroidir.
		Farcir et réchauffer Farcir chaque petit pain avec 55 g d'appareil. Chauffer dans un four à couvert à 350°F pendant 10 mins.

Parmentier aux oeufs et au brocoli

Rendement : 100 portions x 196 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaison hachée



Recette sans viande

<p>6,79 kg 1,49 kg 13 g 106 g 4 g</p>	<p>EAU BOUILLANTE POMME DE TERRE (GRAIN DE RIZ) SEL DE TABLE MARGARINE MOLLE 100% SOYA BASILIC EN FLOCON</p>	<p>Mise en place Faire une purée avec les ingrédients. Étaler 2 kg de la purée dans une plaque de 2 po pleine grandeur. Refroidir.</p>
<p>7,64 kg 3,4 kg 21 g 30 g 2 g</p>	<p>ŒUFS ENTIERS LIQUIDES LAIT 2% SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU MUSCADE MOULUE</p>	<p>Appareil Ajouter les ingrédients à la purée et bien mélanger.</p>
<p>1,7 kg 1,7 kg 1,67 kg</p>	<p>BROCOLIS BRISURES SURGELÉS, égouttés (disponible au Québec juillet à mi-novembre) OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES, égouttés (disponible au Québec à l'année) FROMAGE CHEDDAR JAUNE RÂPÉ</p>	<p>Légumes Mélanger les légumes égouttés.</p> <p>Montage par plaque de 2 po pleine grandeur : -Croûte de pomme de terre froide – 2 kg -Mélange de légumes – 620 g -Appareil – 2,6 L -Fromage cheddar – 400 g</p> <p><i>Pour la texture hachée, omettre le fromage et hacher.</i></p> <p>Cuire au four. Couper en 24 portions.</p>

Pâté végé

Rendement : 100 portions x 145 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, molle



Recette sans viande

<p>1,33 kg 1 kg 1,33 kg 2,92 kg 1,17 kg 500 g 167 g 5,83 kg 2,5 kg 333 g 17 g 17 g 833 g 833 g</p>	<p>POMME DE TERRE EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) CAROTTES RÂPÉES FRAÎCHES (disponible au Québec à l'année) OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) EAU FROIDE HUILE DE CANOLA JUS DE CITRON AIL HACHÉ EN HUILE HARICOTS ROUGES EN CONSERVE PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT) LEVURE ALIMENTAIRE POIVRE NOIR MOULU PAPRIKA MOULU CHAPELURE PANKO SAUCE SOYA RÉDUITE EN SODIUM</p>	<p>Hacher Hacher tous les ingrédients grossièrement, en pulsant 30 secondes. Bien étaler le mélange sur une plaque de 2 po tapissée de papier parchemin.</p>
		<p>Cuire Cuire le mélange à chaleur sèche, couvert, dans un four à 350°F pendant 20 min. Retirer le couvercle et terminer la cuisson pendant 10 min, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.</p> <p>Couper en portions de 6 x 4.</p>

Pavé de légumineuses

Rendement : 100 portions x 170 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière et molle



Recette sans viande

5,8 kg	MÉLANGE DE 6 LÉGUMINEUSES, rincée, égouttée	Hacher Hacher grossièrement les légumineuses. Réserver.
120 g 180 g 2 kg 1,5 kg 1,5 kg 1,5 kg 200 g 20 g 10 g 20 g 70 g	HUILE DE CANOLA AIL HACHÉ EN HUILE CAROTTES RÂPÉES FRAÎCHES (2,27 KG) (disponible au Québec à l'année) POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre) CÉLERI CUBE SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre) OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES, égouttés (disponible au Québec à l'année) CIBOULETTE ÉMINCÉE POIVRE NOIR MOULU CUMIN MOULU CORIANDRE MOULUE BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES	Suer Suer les légumes dans l'huile. Ajouter les épices et la base de bouillon, et cuire.
2 L 600 g 50 g 2,8 kg 40 g	ŒUFS ENTIERS LIQUIDES (S/LAIT) SON D'AVOINE PERSIL EN FLOCONS FROMAGE CHEDDAR JAUNE RÂPÉ SEL DE TABLE	Mélanger Mélanger les légumes et légumineuses grossièrement hachées avec le reste des ingrédients. Chemiser avec du papier parchemin et déposer 2 kg d'appareil par ½ plaque de 2 po (ou 4 kg d'appareil par pleine plaque de 2 po). Bien tasser l'appareil.
		Cuire Cuire à chaleur sèche à couvert au four à 350°F pendant 30 min. Retirer le couvercle et terminer la cuisson. Couper en 6 x 4.

Pizza végétarienne (1/2)

Rendement : 100 portions x 190 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette sans viande

1,04 kg 1,25 kg	PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT) EAU CHAUDE	Humidifier Mélanger le PVT et l'eau chaude. Laisser reposer 10 min.
21 g 17 g 17 g 6 g 67 g 21 g 165 g 6 g 896 g 1,92 kg 2,92 kg	BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES OIGNONS EN POUDRE AIL EN POUDRE BASILIC EN FLOCONS SUCRE BLANC, GRANULÉ FIN SEL DE TABLE VINAIGRE BLANC CHILI EN POUDRE TOMATES EN PÂTE JUS DE TOMATE EAU FROIDE	Confectionner la sauce Mélanger tous les ingrédients. Cuire. Refroidir.
58 g 115 g	FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE	Lier Lier. Ajouter le PVT hydraté. Cuire 10 min. Refroidir.
1,25 kg 1,25 kg 1,25 kg	POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS, décongelés (disponible au Québec mi-juillet à octobre) POIVRONS VERTS EN CUBE SURGELÉS, décongelés (disponible au Québec mi-juillet à octobre) CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS, décongelés (disponible au Québec à l'année)	Égoutter Égoutter les légumes.

Pizza végétarienne (2/2)

Rendement : 100 portions x 190 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette sans viande

<p>6,12 kg 1,88 kg 1,88 kg 10 g</p>	<p>CROÛTE À PIZZA (PRÉ-CUITE) FROMAGE CHEDDAR JAUNE RÂPÉ FROMAGE MOZZARELLA RÂPÉ ORIGAN EN FLOCONS</p>	<p>Assembler Déposer une croûte de pizza 12 po x 16 po dans une plaque de pâtisserie avec papier parchemin.</p> <p>Répartir par croûte dans l'ordre suivant :</p> <ul style="list-style-type: none">- 500 g de la sauce FROIDE;- 100 g de piment vert;- 100 g de piment rouge;- 135 g de champignons;- 150 g de fromage mozzarella;- 150 g de fromage cheddar jaune. <p>Parsemer d'origan.</p>
		<p>Cuire Cuire au four à convection, 10 à 12 min à 350°F. Couper chaque croûte en 8 portions.</p>

Ragoût aux pois chiches (pour couscous)

Rendement : 100 portions x 180 ml

Texture : régulière

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



Recette sans viande

<p>67 g 917 g</p> <p>2,33 kg 1,67 kg 367 g</p>	<p>HUILE DE CANOLA</p> <p>OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES, égouttés (disponible au Québec à l'année)</p> <p>CAROTTES ONDULÉES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année)</p> <p>NAVET EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec août à février)</p> <p>CÉLERI CUBE SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre)</p>	<p>Suer</p> <p>Suer les légumes dans l'huile.</p>
<p>22 g 18 g 15 g 57 g 3 g 7 g 117 g 7 g 8 g 7 g 7 g 9,17 kg 2,83 kg 1,17 kg 2,83 kg</p>	<p>CORIANDRE MOULUE</p> <p>CURCUMA MOULU</p> <p>CUMIN MOULU</p> <p>AIL HACHÉ EN HUILE</p> <p>CANNELLE MOULUE</p> <p>PAPRIKA MOULU</p> <p>SEL DE TABLE</p> <p>GINGEMBRE MOULU</p> <p>POIVRE NOIR MOULU</p> <p>LAURIER EN POUDRE</p> <p>MUSCADE MOULUE</p> <p>EAU FROIDE</p> <p>TOMATES EN DÉS</p> <p>PÂTE DE TOMATE</p> <p>POIS CHICHES, égouttés</p>	<p>Mouiller</p> <p>Ajouter les épices, les pois chiches et mouiller.</p> <p>Mijoter.</p>
<p>1,67 kg 2,25 kg</p>	<p>ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre)</p> <p>TOFU FERME BLOC, coupé en cubes de 1 cm</p>	<p>Garnir</p> <p>Ajouter les zucchini et le tofu.</p> <p>Finir la cuisson.</p>

Sauce Alfredo aux tomates séchées (pour pâtes)

Rendement : 100 portions x 120 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, molle, hachée et purée



Recette sans viande

355 g 395 g 8,22 kg	HUILE DE CANOLA FARINE BLANCHE TOUT-USAGE LAIT 2%	Faire le roux Faire un roux et cuire 20 min. Chauffer le lait. Mouiller et cuire jusqu'à épaississement.
1,97 kg 41 g 5 g 16 g 789 g 395 g 1,64 kg 79 g	HARICOTS BLANCS CONSERVE, égouttés AIL EN POUDRE POIVRE NOIR MOULU SEL DE TABLE FROMAGE PARMESAN RÂPÉ PESTO TOMATES SÉCHÉES SURGELÉ, décongelé CRÈME 35% PERSIL FRAIS, haché	Faire la sauce Ajouter les haricots blancs, l'ail en poudre, le poivre et le sel. Mijoter 15 min. Ajouter le reste des ingrédients. Réduire en purée. Terminer la cuisson doucement. Passer et couler.

Sauce crémeuse à la courge et aux tomates séchées (pour pâtes)

Rendement : 100 portions x 120 ml

Textures : régulière, molle

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



Recette sans viande

1,67 kg 334 g 134 g	OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) HUILE DE CANOLA AIL HACHÉ EN HUILE	Cuire Suer les oignons dans l'huile avec l'ail.
4,44 kg 25 g 112 g 22 g 372 g 2,11 kg 512 g 12 g 370 g	COURGE MUSQUÉE SURGELÉE (disponible au Québec août à novembre) SEL DE TABLE BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES CHILI EN POUDRE SAUCE CHILI EAU FROIDE PESTO TOMATES SÉCHÉES SURGELÉ POIVRE NOIR MOULU TOMATES BROYÉES	Ajouter Ajouter le reste des ingrédients. Cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre.
8,64 kg	LAIT 2%	Faire la sauce Ajouter le lait. Mijoter à feu doux.
556 g 20 g 20 g	LAIT ÉCRÉMÉ INSTANT EN POUDRE FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE	Purée Ajouter le lait écrémé. Réduire en purée avec le Bermixer. Lier.
3,44 kg	PÂTES SANS GLUTEN GOGOQUINOA	Cuisson pâtes Cuire les pâtes. Servir avec la sauce.

Sauce aux lentilles corail (pour pâtes)

Rendement : 100 portions x 125 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaisons hachée et purée



Recette sans viande

<p>222 g 3,33 kg 5 kg 222 g 7 kg 1,67 kg 700 g 700 g 722 g 389 g 8 g 8 g 7 g 91 g 222 g 7 g 7 g 14 g 44 g 47 g 111 g</p>	<p>BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES JUS DE TOMATE TOMATES EN DÉS TOMATES EN PÂTE EAU FROIDE LENTILLES ROUGES SÈCHES CAROTTES CUBE SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre) COURGE MUSQUÉE CUBE SURGELÉE (disponible au Québec août à novembre) OIGNONS EN POWDRE AIL EN POWDRE POIVRE NOIR MOULU SUCRE BLANC, GRANULÉ FIN SAUCE CHILI BASILIC EN FLOCONS ORIGAN EN FLOCONS CARI POWDRE SEL DE TABLE FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE</p>	<p>Faire la sauce Mélanger tous les ingrédients dans une marmite vapeur. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à tendreté des lentilles.</p>
<p>9,23 kg</p>	<p>NOUILLES À SOUPE, cuites</p>	<p>Déclinaison <i>Pour la texture purée</i>, passer 20,86 L de sauce en purée lisse. Couler au chinois. Donne 100 portions x 125 ml. <i>Pour la texture hachée</i>, mélanger les nouilles avec 9,23 kg de sauce en purée lisse. Donne 100 portions x 180 ml.</p>

Sauce Primavera (pour pâtes)

Rendement : 100 portions x 140 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaison purée



Recette sans viande

273 g 273 g 45 g 45 g 45 g 9,55 L	FARINE BLANCHE TOUT-USAGE MARGARINE MOLLE 100% SOYA BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES AIL EN POWDRE OIGNONS EN POWDRE LAIT 2%	Faire le roux Faire un roux. Ajouter la base de bouillon de légumes, l'ail en poudre et l'oignon en poudre. Mouiller avec le lait. Cuire 10 min. Ne pas faire bouillir.
409 g 91 g 14 g 3 g 2 g 3,64 kg	FROMAGE PARMESAN RÂPÉ SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU MUSCADE MOULUE POIVRE DE CAYENNE HARICOTS BLANCS CONSERVE	Faire la sauce Ajouter le reste des ingrédients. Passer au pieds mélangeur (vous pouvez mettre les haricots blancs en purée avant de les ajouter à la sauce). Finir la cuisson.
1,36 kg 1,36 kg 1,36 kg	CAROTTES EN JULIENNE SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre) CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)	Garnir Blanchir et égoutter les légumes. Ajouter à la sauce.
20 g	FROMAGE COTTAGE	Déclinaison <i>Pour la texture purée</i> , mélanger 27,83 kg de sauce et le fromage cottage. Rectifier la liaison si nécessaire. Passer la sauce en purée et réchauffer. Donne 100 portions x 120 ml.

Sauce tomate Pomodoro (pour pâtes)

Rendement : 100 portions x 120 ml

Texture : régulière

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



Recette sans viande

66 g 36 g 904 g 904 g 826 g 165 g 3,33 kg 3,29 kg 2,84 kg 89 g 8 g 12 g 11 g 17 g 3 g 1,13 kg	HUILE DE CANOLA AIL HACHÉ EN HUILE CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre) OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) PÂTE DE TOMATE TOMATES BROYÉES JUS DE TOMATE EAU FROIDE SUCRE BLANC, GRANULÉ FIN ORIGAN EN FLOCONS BASILIC EN FLOCONS PERSIL EN FLOCONS SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre)	Faire la sauce Suer l'ail, les champignons, les poivrons et les oignons dans l'huile. Mouiller avec les tomates et l'eau. Ajouter le sucre blanc et les épices. Cuire. Ajouter les zucchini en dernier.
50 g 82 g	FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE	Lier Délayer la fécule dans l'eau. Lier la sauce. Poursuivre la cuisson 5 min.

Steak de tofu à l'ananas

Rendement : 100 portions x 140 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaison hachée et purée



Recette sans viande

27,83 kg	TOFU FERME EN BLOC	<p>Trancher Trancher le tofu en tranches de 60 g. Une portion de tofu = 120 g, donc 2 tranches de 60 g.</p>
3,64 kg 3,64 kg 1,21 kg 182 g 304 g 20 g	SAUCE SOYA RÉDUITE EN SODIUM SIROP D'ÉRABLE HUILE DE CANOLA OIGNONS EN POUDRE MOUTARDE DE DIJON CLOU DE GIROFLE MOULU	<p>Mariner Mélanger les ingrédients de la marinade. Déposer les tranches de tofu dans une plaque, et laisser mariner au moins une heure.</p>
4,86 kg	ANANAS TRANCHÉ EN CONSERVE	<p>Cuire Intercaler les tranches de tofu avec les tranches d'ananas. Ajouter la marinade. Cuire au four à couvert à 350°F pendant 20 min, en arrosant de temps en temps avec le liquide de cuisson.</p>
437 g 271 g 6,03 kg 1,66 kg 271 g 169 g	FARINE BLANCHE TOUT-USAGE HUILE DE CANOLA JUS D'ANANAS EAU FROIDE CASSONADE DORÉE PÂLE SAUCE SOYA RÉDUITE EN SODIUM	<p>Sauce à l'ananas (pour déclinaisons) Faire un roux avec la farine et l'huile. Mouiller avec le reste des ingrédients, et laisser mijoter 10 min. Passer et couler.</p> <p><i>Pour la texture hachée, hacher 10 kg de steak de tofu à l'ananas avec 3 kg de sauce à l'ananas, au robot coupe à basse vitesse. Donne 100 portions x 125 g.</i></p> <p><i>Pour la texture purée, réduire en purée 10 kg de steak de tofu à l'ananas avec 3,33 kg de sauce à l'ananas, au robot coupe. Donne 100 portions x 125 g.</i></p>

Tourtière végétarienne

Rendement : 100 portions x 190 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette sans viande

<p>2,20 kg 3,08 kg 5,67 kg 3,88 kg</p>	<p>OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS, décongelés (disponible au Québec à l'année) CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS, décongelés (disponible au Québec à l'année) TOFU FERME BLOC LENTILLES VERTES EN CONSERVE, rincées et égouttées</p>	<p>Hacher Hacher dans le robot-coupe ou un hachoire, jusqu'à l'obtention d'une texture semblable à celle de la viande hachée.</p>
<p>350 g 38 g 12 g 12 g 12 g 25 g 375 g 375 g 2 kg</p>	<p>HUILE DE CANOLA CANNELLE MOULUE MUSCADE MOULUE CLOU DE GIROFLE MOULU POIVRE NOIR MOULU SEL DE TABLE MOUTARDE DE DIJON SAUCE SOYA RÉDUITE EN SEL POMME DE TERRE EN CUBES SURGELÉES, décongelés (disponible au Québec à l'année)</p>	<p>Cuire Chauffer l'huile dans la marmite-vapeur. Suer le mélange d'oignons, champignons, tofu et lentilles. Ajouter les épices et cuire pendant 2 min. Ajouter de l'eau afin de récupérer les sucs de cuisson. Ajouter la moutarde, la sauce soya et les pommes de terre. Cuire pendant 10 min.</p>
<p>1,5 kg 100 g</p>	<p>EAU FROIDE POMME DE TERRE EN POUDRE</p>	<p>Lier Délayer les pommes de terre en poudre dans l'eau, puis ajouter à l'appareil. Cuire pendant 5 min.</p>
<p>3 kg</p>	<p>PÂTE À TARTE EN FEUILLE</p>	<p>Abaisser Mettre 3,7 kg d'appareil par plaque de 2 po. Couvrir avec pâte à tarte (environ 2 feuilles par plaque). Serrer les côtés et retirer les surplus de pâte au besoin. Marquer la croûte à l'aide d'un gabarit de 24 portions (4x6). Cuire à chaleur sèche 350°F environ 45 à 60 min.</p>

Garniture pour petits pains à la viande

Rendement : 100 portions x 120 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaisons hachée et purée



Recette viande durable

297 g 2,37 kg 29,68 kg	HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) BOEUF HACHÉ MAIGRE 25% TOFU INTÉGRÉ	Revenir Faire revenir les oignons et le boeuf haché dans l'huile.
989 g 2,97 kg 178 g 356 g 79 g 99 g 138 g 633 g 32 g 32 g	KETCHUP AUX TOMATES SAUCE CHILI MOUTARDE PRÉPARÉE SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU SAUCE WORCESTERSHIRE AIL HACHÉ EN HUILE TOMATES EN PÂTE CHILI EN POUDRE LAURIER MOULU	Mijoter Ajouter le ketchup, la sauce chili, la moutarde et les assaisonnements. Mijoter à feu doux.
317 g 317 g 6,33 kg	FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE RIZ BLANC À GRAIN LONG, cuit	Lier À la fin de la cuisson, lier avec la fécule de maïs. Ajouter le riz cuit et mélanger ensemble. Cuire encore 5 min. Refroidir la farce et garder au réfrigérateur.
	SAUCE BRUNE, préparée	Déclinaisons <i>Pour la texture hachée</i> , hacher 11,11 kg d'appareil au robot culinaire avec 667 g de sauce brune. Ajuster la texture au besoin. Donne 100 portions x 120 ml. <i>Pour la texture purée</i> , passer en purée lisse 12,5 kg d'appareil au robot coupe avec 625 g de sauce brune. Ajuster la texture au besoin. Donne 100 portions x 120 ml.

Pain de porc à la provençale (1/2)

Rendement : 100 portions x 100 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaisons hachée et purée



Recette mi viande

<p>3,16 kg 105 g 5,26 kg</p>	<p>PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT) BASE DE BOUILLON AU BŒUF EAU CHAUDE</p>	<p>Réhydrater Réhydrater le PVT le bouillon chaud. Refroidir.</p>
<p>13,15 kg 2,63 kg 1,31 kg 1,58 kg 1,58 kg 1,58 kg 1,05 kg 789 g 421 g 684 g 210 g 210 g 158 g 158 g 105 g 53 g 32 g 53 g</p>	<p>PORC HACHÉ, MAIGRE SURGELÉ CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) ŒUFS ENTIERS LIQUIDES OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) FROMAGE CHEDDAR JAUNE RÂPÉ CHAPELURE DE PAIN CÉLERI CUBE SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre) KETCHUP AUX TOMATES HUILE DE CANOLA MOUTARDE DE DIJON SAUCE WORCESTERSHIRE AIL EN POUDRE OIGNONS EN POUDRE SAUCE SOYA RÉDUITE EN SEL SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU MUSCADE MOULUE FINES HERBES ASSORTIES</p>	<p>Mélanger Mélanger la PVT réhydratée avec le reste des ingrédients. Rouler en galantine 2 kg d'appareil avec l'aide de papier sulfurisé et papier d'aluminium.</p>
		<p>Cuire Cuire à chaleur sèche à 325°F pendant 60 minutes, ou jusqu'à une température interne de 75°C. Laisser refroidir avant de trancher. Servir en tranches pour la texture régulière.</p>

Pain de porc à la provençale (2/2)

Rendement : 100 portions x 100 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, déclinaisons hachée et purée



Recette mi viande

2,06 kg 997 g 259 g	EAU CHAUDE EAU FROIDE BASE SAUCE BRUNE LÉGÈRE	Sauce brune Porter l'eau chaude à ébullition. Diluer la base de sauce dans l'eau froide. Lier avec l'eau chaude. Cuire et réduire de 10%.
116 g 2,46 kg 36 g 5 g 16 g	HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) SUCRE BLANC, GRANULÉ FIN SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU	Sauce lyonnaise (pour déclinaisons) Suer les oignons avec le sucre, le sel et le poivre. Mouiller avec la sauce brune. <i>Pour la texture hachée</i> , hacher 9,4 kg de pain de porc avec 1,8 kg de sauce lyonnaise. Donne 100 portions x 120 ml. <i>Pour la texture purée</i> , hacher 9 kg de pain de porc avec 2,2 kg de sauce lyonnaise. Passer en purée. Ajuster la texture au besoin. Donne 100 portions x 120 ml.

Pain de dinde et de quinoa

Rendement : 100 portions x 100 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, molle et hachée, déclinaison purée



Recette mi viande

7,78 kg 67 g 76 g 370 g 667 g 1,11 kg 370 g 744 g 22 g 4 g	DINDE HACHÉE CRUE SURGELÉ OIGNONS EN POUDRE AIL EN POUDRE TOMATES EN PÂTE SAUCE WORCESTERSHIRE ŒUFS ENTIERS LIQUIDES CHAPELURE PANKO QUINOA SEL DE TABLE ROMARIN MOULU	Mélanger Mélanger l'appareil.
		Cuire Rouler les pains de dinde avec le papier parchemin et papier d'aluminium façon « ballotine » 2 kg. Bien serrer les pains lors de la confection. Très important de cuire le pain enveloppé pour ne pas faire une croûte.
		Cuire les pains et refroidir Couper en tranche de 100 g. Plaquer avec un peu d'eau. Couvrir.
9 g	POMME DE TERRE EN POUDRE	Déclinaison <i>Pour la texture purée, passer 9,09 kg de pain de dinde et de quinoa en purée lisse. Épaissir au besoin avec la pomme de terre en poudre. Diluer au besoin avec une sauce lisse. Donne 100 portions x 90 g.</i>

Parmentier de dinde et de lentilles

Rendement : 100 portions x 196 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière et molle, déclinaison purée



Recette mi viande

1,53 kg 7,16 L	LENTILLES VERTES SÈCHES EAU FROIDE	Lentilles Cuire les lentilles dans l'eau bouillante, égoutter et réserver. Conserver 5 kg pour la recette.
292 g 3,65 kg 156 g 7,81 kg	HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES, égouttés (disponible au Québec à l'année) AIL HACHÉ EN HUILE DINDE HACHÉE CRUE SURGELÉE	Suer Suer les oignons et l'ail dans l'huile. Revenir la dinde avec l'oignon et l'ail.
2,6 kg 365 g 47 g 16 g 52 g 52 g	TOMATES EN DÉS SAUCE SOYA RÉDUITE EN SEL SEL DE TABLE PERSIL EN FLOCONS FÉCULE DE MAÏS EAU FROIDE	Mouiller Mouiller à la tomate. Assaisonner. Ajouter les lentilles. Réduire à sec.
4,17 kg 6,25 kg 62 g 12 g	MAÏS EN CRÈME POMME DE TERRE PURÉE (PRÉPARÉE) MARGARINE MOLLE 100% SOYA PAPRIKA MOULU	Assembler Montage par plaque de 2 po : -Appareil dinde et lentilles – 3 kg -Maïs en crème – 1 kg (1 L) -Purée de pomme de terre – 1,65 kg Badigeonner de margarine fondue. Saupoudrer de paprika. Cuire au four à chaleur sèche. Couper à 24.
10 g	POMME DE TERRE EN POWDRE	Déclinaison <i>Pour la texture purée, mettre 24 kg de parmentier de dinde et de lentilles en purée. Épaissir avec la pomme de terre en poudre au besoin. Donne 100 portions x 240 g.</i>

Ragoût aux trois soeurs

Rendement : 32 portions x 185 g

CHU Ste-Justine

Texture : régulière



Recette mi viande

1,03 kg 60 g 515 g 1,6 L 2,1 kg 53 g 34 g 5 g 46 g 2,7 g 41 g	BŒUF, CUBES MAIGRE 90% CONGELÉ, décongelé HUILE DE CANOLA OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) EAU FROIDE TOMATES EN DÉS SANS SEL, CONSERVE JUS DE CITRON AIL HACHÉ DANS HUILE SAUGE MOULUE POUDRE DE CHILI SEL DE TABLE BASE DE BOUILLON DE BŒUF	Cuisson Dans la braisière, à feu moyen, faire brunir le bœuf dans l'huile. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson 2 min. Ajouter l'eau, les tomates, et le jus de citron. Porter à ébullition. Ajouter l'ail, la sauge, la poudre de chili, le sel et la base de bouillon, et remuer. Laisser mijoter à couvert pendant 45 min.
436 g 597 g 875 g 950 g	HARICOTS VERT COUPÉ SURGELÉ (disponible au Québec juillet à mi-octobre) MAÏS EN GRAIN SURGELÉ (disponible au Québec juillet à octobre) HARICOTS ROUGES, rincés, égouttés COURGE EN CUBE SURGELÉ (disponible au Québec août à novembre)	Légumes Ajouter les haricots verts et le maïs, puis laisser mijoter 10 min. Ajouter les haricots rouges et la courge, puis laisser mijoter 5 min. <i>Servir avec le pain banique (voir recette page 47).</i>

Sauce à la viande (pour pâtes)

Rendement : 100 portions x 120 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière et molle, déclinaisons pour hachée et purée



Recette mi viande

4,59 kg	BŒUF HACHÉ 83% MAIGRE, 25% TOFU SURGELÉ INTÉGRÉ	Saisir Saisir la viande, cuite et égoutter le gras.
2,86 kg 612 g 4,9 kg 184 g	JUS DE TOMATE SAUCE CHILI TOMATES EN DÉS TOMATES EN PÂTE	Mouiller Mouiller la viande avec les tomates.
5 g 61 g 26 g 2 g 27 g 31 g 7 g 7 g 612 g 408 g 408 g 204 g	POIVRE NOIR MOULU BASE DE BOUILLON AU BŒUF AIL EN POUDRE LAURIER MOULU SUCRE BLANC, GRANULÉ FIN SEL DE TABLE BASILIC EN FLOCONS ORIGAN EN FLOCONS CAROTTES EN CUBE SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) CÉLERI EN CUBE SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre)	Assaisonner Assaisonner le mélange. Ajouter les légumes et cuire jusqu'à tendreté.
122 g 65 g	EAU FROIDE FÉCULE DE MAÏS	Lier Délayer la fécule dans l'eau. Lier. Mijoter.
100 g	POMME DE TERRE EN POUDRE	Passer en purée (pour déclinaisons) <i>Pour les textures hachée et purée, passer 13,5 kg de sauce à la viande en purée avec la poudre de pomme de terre au mélangeur. Donne 100 portions x 125 ml.</i>

Casserole de fruits de mer

Rendement : 100 portions x 125 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière et molle, déclinaison purée



Recette viande durable

4 kg 2,5 kg	MORUE BLEUE FILET SURGELÉ, décongelé, égoutté SAUMON LONGE SURGELÉ, décongelé, égoutté	Cuire Pré cuire les poissons. Défaire en gros morceaux à la main. Réserver.
500 g 400 g 370 g 400 g 22 g	MARGARINE MOLLE 100% SOYA OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) CÉLERI CUBE SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre) FARINE BLANCHE TOUT-USAGE BASE DE BOUILLON AU POISSON	Roux Suer les légumes. Singer.
7 kg 450 g	LAIT 2% VIN BLANC POUR LA CUISSON	Mouillement Chauffer le lait. Mouiller. Parfumer au vin blanc.
2 kg 1,4 kg 600 g 32 g 4 g	PÉTONCLES SURGELÉS CREVETTES NORDIQUES CUITES SURGELÉES, décongelées, égouttées POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec mi-juillet à octobre) SEL DE TABLE SAUCE TABASCO	Garniture Arrêter la cuisson. Ajouter tous les ingrédients. Mélanger très délicatement.
875 g	POMME DE TERRE EN POUDRE	Passer en purée (pour déclinaison) <i>Pour la texture purée, passer 12,5 kg de casserole de fruits de mer au robot coupe en purée lisse. Épaissir avec la poudre de pomme de terre. Ajuster au besoin. Donne 100 portions x 120 ml.</i>

Croissant à la salade de fruits de mer

Rendement : 100 portions x 150 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette de viande durable

3,82 kg 2,73 kg 3,27 kg 2,73 kg 545 g 545 g 545 g	PÉTONCLES SURGELÉS CREVETTES NORDIQUES CUITES MORUE BLEUE FILET SAUMON LONGE SURGELÉ POIREAUX TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à mars) POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre) CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre)	Cuire Cuire les fruits de mer et les légumes à la vapeur. Égoutter et refroidir. Défaire à la main en petits morceaux la morue et le saumon.
164 g 1,61 kg 11 g 5 g	PESTO TOMATES SÉCHÉES SURGELÉ MAYONNAISE SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU	Mélanger Mélanger tous les ingrédients avec les fruits de mer et les légumes cuits.
5,71 kg	CROISSANT CUIT TRANCHÉ EN DEUX	Garnir Garnir un croissant avec l'appareil (90 ml par croissant).

Ragoût d'orignal

Rendement : 120 portions x 180 ml
Hôpital Général de Whitehorse

Texture : régulière



Recette viande durable

9 kg 100 g 30 ml 15 ml 8 L	VIANDE D'ORIGNAL, EN CUBES ½ POUCE BASE DE BOUILLON DE BŒUF SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU EAU FROIDE	Cuisson Dans la braisière, à feu moyen, faire brunir l'orignal. Ajouter le reste des ingrédients et mijoter jusqu'à tendreté (environ 1 heure).
2 kg 1,5 kg 30 ml 1,7 kg 2 kg 1,8 kg	CAROTTES FRAÎCHES, EN CUBES ½ POUCE (disponible au Québec à l'année) CÉLERI FRAIS, EN CUBES ½ POUCE (disponible au Québec mi-juillet à novembre) AIL FRAIS ÉMINCÉ (disponible au Québec mi-juillet à mi-novembre) OIGNON JAUNE, EN CUBES ½ POUCE (disponible au Québec à l'année) POMME DE TERRE YUKON GOLD, EN CUBES ½ POUCE (disponible au Québec à l'année) RUTABAGAS, EN CUBES ½ POUCE (disponible au Québec à l'année)	Légumes Ajouter les légumes et cuire jusqu'à tendreté (environ 30 min).

Jambalaya

Rendement : 100 portions x 270 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette viande durable

<p>4,01 kg</p>	<p>JAMBON FUMÉ TOUPIE CUIT</p>	<p>Parer et couper Parer le jambon.</p> <p>Couper le jambon en petits cubes.</p>
<p>100 g 140 g 5,01 kg 920 g 832 g</p>	<p>HUILE DE CANOLA AIL HACHÉ EN HUILE OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) CÉLERI CUBE SURGELÉ (disponible au Québec mi-juillet à novembre) POIVRONS VERTS EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre)</p>	<p>Suer Suer les légumes et l'ail avec l'huile.</p>
<p>2 g 4 g 10 g 16 g 16 g 8,42 kg 751 g 3,61 kg 2 kg 8,02 kg</p>	<p>LAURIER MOULU PIMENTS FORTS BROYÉS POIVRE NOIR MOULU ORIGAN EN FLOCONS BASILIC EN FLOCONS TOMATES BROYÉES TOMATES EN PÂTE CREVETTES NORDIQUES CUITES SURGELÉES, décongelées, égouttées EAU FROIDE RIZ BLANC GRAIN LONG (CUIT)</p>	<p>Cuire Ajouter les autres ingrédients, sauf le riz. Cuire le tout ensemble quelques minutes. Ajouter le riz à la fin et bien mélanger. Réserver pour le service.</p>

Riz au thon et aux poivrons

Rendement : 100 portions x 200 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette viande durable

5,1 kg 2,5 kg 2,5 kg 125 g 7,5 kg 600 g 4 kg 100 g 20 g 20 g	THON PÂLE EN FLOCONS (DE PÊCHERIE DURABLE) POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre) POIVRONS VERTS EN CUBE SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre) AIL HACHÉ EN HUILE TOMATES EN DÉS OLIVES NOIRES TRANCHÉES *RIZ BLANC ÉTUVÉ À GRAIN LONG, cuit SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU PERSIL EN FLOCONS	Appareil Égoutter le thon. Cuire les poivrons, l'ail et les tomates dans une marmite. Ajouter le thon, les olives, le riz et les épices. Réchauffer. Placer dans des plaques de 2 po graissée. Enfourner à 350°F pendant 20 min.
2,4 kg 800 g 140 g 5 g	YOGOURT NATURE 2,5% M.G. OEUFS ENTIERS LIQUIDES FÉCULE DE MAÏS POIVRE NOIR MOULU	Gratiner Mélanger le yogourt, les oeufs, la fécule de maïs et le poivre. Verser 660 g du mélange à gratiner sur l'appareil chaude. Laisser dorer légèrement, environ 7 min dans un four à 450°F. Couper en 20 portions.

*Les restes de riz cuits peuvent être utilisés dans cette recette.

Salade de jambon et de riz sauvage

Rendement : 100 portions x 250 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Réutilisation des restes
de grains



Recette de grains
entiers

290 g 800 g 15 g 50 g	VINAIGRE DE VIN ROUGE HUILE DE CANOLA POIVRE NOIR MOULU SEL DE TABLE	Vinaigrette Mélanger tous les ingrédients. Réserver.
3,5 kg 3,5 kg 4,25 kg 650 g 1,4 kg 10 kg	TOMATES FRAÎCHES, coupées en dés (disponible au Québec mi-juillet à octobre) CONCOMBRES ANGLAIS, coupées en dés (disponible au Québec mi-juin à mi-octobre) JAMBON FUMÉ TOUPIE CUIT, coupé en dés OIGNONS ROUGES, émincés (disponible au Québec à l'année) PERSIL FRAIS, haché *7 GRAINS, cuit	Mélanger Mélanger les 7 grains déjà cuits avec la vinaigrette et les légumes.

*Les restes de 7 grains cuit peuvent être utilisés dans cette recette.

Bouillon d'os

Rendement : 20 portions x 180 ml

Hôpital Général de Whitehorse

 Réutilisation des restes
de légumes et viande

 Recette de viande
durable

2 kg	*MOELLE OSSEUSE DE BŒUF 4-6 PO ET/OU DOS DE POULET ET/OU JAMBON DÉOSSÉ ET/OU OS DE CARIBOU
7,5 ml	SEL DE TABLE
3 unités	FEUILLE DE LAURIER
1,25 ml	POIVRE NOIR MOULU
7,5 ml	THYM SÉCHÉ
10 ml	VINAIGRE DE CIDRE DE POMMES
6 L	EAU FROIDE
330 g	*CAROTTES EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)
120 g	*CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre)
5 ml	AIL HACHÉ EN HUILE
10 g	LAITUE
10 g	*CHAMPIGNONS TRANCHÉS SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)
227 g	*OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)
125 ml	PERSIL FRAIS, haché
10 g	TOMATES EN DÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre)

Cuire

Placer tous les ingrédients dans une marmite.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter 2 à 4 heures.

Passer au tamis.

**Les restes de légumes et d'os peuvent être utilisés dans cette recette.*

Soupe asiatique aux 7 grains

Rendement : 100 portions x 120 g

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière

 Réutilisation des restes
de grains et légumes

 Recette sans viande,
avec grains entiers

12,5 kg	EAU FROIDE
375 g	*OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)
375 g	*CAROTTES EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année)
375 g	*CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre)
281 g	*MAÏS EN GRAINS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à octobre)
94 g	*POIVRONS VERTS EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre)
281 g	*POIVRONS ROUGES EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à octobre)
250 g	*HARICOTS JAUNES COUPÉS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre)
4 g	POIVRE NOIR MOULU
625 mg	POIVRE DE CAYENNE MOULU
75 g	GINGEMBRE FRAIS EN PURÉE
50 g	HUILE DE CANOLA
22 g	AIL HACHÉ EN HUILE
29 g	SEL DE TABLE
125 g	LAIT DE COCO
162 g	SAUCE SOYA RÉDUITE EN SEL
100 g	BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES
38 g	SAUCE POISSON
4 g	CORIANDRE MOULUE
438 g	*7 GRAINS (CUIT)

Cuire

Mélanger tous les ingrédients sauf les 7 grains déjà cuites.

Cuire le mélange.

Ajouter les 7 grains à la fin de la cuisson.

*Les restes de légumes et de 7 grains cuits peuvent être utilisés dans cette recette.

Soupe aux pois

Rendement : 100 portions x 120 ml
CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière, molle et hachée, déclinaison purée



2,85 kg	POIS JAUNES ENTIERS, SECS	Tremper Rincer les pois. Couvrir d'eau et tremper 48 h.
12 kg 300 g 300 g 300 g 400 g 200 g 50 g 6 g 35 g 3 g	EAU FROIDE *NAVET EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec août à février) *CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre) *CAROTTES EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) *OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES HUILE DE CANOLA POIVRE NOIR MOULU SEL DE TABLE MARJOLAINE ENTIÈRE	Cuire Égoutter les pois. Ajouter les pois égouttés et le reste des ingrédients à une marmite. Porter à ébullition et mijoter jusqu'à tendreté des pois. Ajouter de l'eau si nécessaire. <i>Pour la texture purée, réduire la soupe en purée.</i>

*Les restes de légumes cuits peuvent être utilisés dans cette recette.

Soupe aux pois et à l'orge

Rendement : 80 portions x 180 ml
Hôpital Général de Whitehorse

Texture : régulière

 Réutilisation des restes
de grains et légumes

 Recette sans viande
avec grains entiers

500 g 1,5 kg 900 g 225 g 450 g 10 ml 10 L	*CAROTTES EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) *CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre) *OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) *ORGE MONDÉ POIS VERTS CASSÉS SECS LAURIER MOULU EAU FROIDE	Cuire Mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Mijoter couvert environ 30 min.
50 ml 30 ml 30 ml 30 ml 900 g	BASILIC EN FLOCONS CÉLERI EN FLOCONS POIVRE BLANC MOULU THYM SÉCHÉ *POMMES DE TERRE EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année)	Garnir Ajouter les épices et mijoter 15 min. Ajouter les pommes de terre et mijoter 30 min.

*Les restes de légumes et d'orge mondé peuvent être utilisés dans cette recette.

Soupe aux tomates et à l'orge

Rendement : 100 portions x 120 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



256 g 666 g	*ORGE PERLÉ EAU BOUILLANTE	Cuire l'orge Ajouter l'orge à l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 15 à 20 min. Vérifier le rendement et réserver 850 g pour cette recette.
8,5 L 200 g 850 g 900 g 850 g 3 kg 40 g 8 g 15 g 2 g 75 g 1 g 4 g 18 g	EAU FROIDE BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES *CAROTTES EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) *OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) *CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre) TOMATES BROYÉES HUILE DE CANOLA ORIGAN EN FLOCONS AIL EN POUDRE BASILIC EN FLOCONS SUCRE BLANC GRANULÉ FIN LAURIER MOULU POIVRE NOIR MOULU SEL DE TABLE	Mijoter Mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition et mijoter jusqu'à tendreté des légumes. Ajouter l'orge cuit.

*Les restes de légumes et d'orge perlé cuits peuvent être utilisés dans cette recette.

Soupe minestrone

Rendement : 100 portions x 120 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière

 Réutilisation des restes de grains et légumes

 Recette sans viande

<p>329 g 1,1 L 5,5 g</p>	<p>*MACARONI CRU EN COUDES EAU BOUILLANTE HUILE DE CANOLA</p>	<p>Cuire le macaroni Ajouter les pâtes à l'eau et brasser constamment jusqu'à ce que l'eau bouille à nouveau. Cuire environ 12 minutes. Égoutter. Ajouter l'huile et bien mélanger. Vérifier le rendement et réserver 773 g pour cette recette.</p>
<p>10,91 kg 136 g 1,27 kg 364 g 364 g 273 g 273 g 273 g 182 g 45 g 255 g 5 g 8 g 14 g 5 g 23 g</p>	<p>EAU FROIDE PÂTE DE TOMATE TOMATES EN DÉS *OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) *CAROTTES EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) *HARICOTS VERTS COUPÉS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre) *ZUCCHINIS EN QUARTIERS SURGELÉS (disponible au Québec juillet à mi-octobre) *CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre) ÉPINARDS HACHÉS SURGELÉS (disponible au Québec mi-mai à mi-octobre) HUILE DE CANOLA BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES POIVRE NOIR MOULU BASILIC EN FLOCONS AIL HACHÉ EN HUILE ORIGAN EN FLOCONS SEL DE TABLE</p>	<p>Mijoter Délayer la base de bouillon dans l'eau et ajouter tous les légumes dans une casserole. Cuire les légumes jusqu'à tendreté.</p>
<p>500 g</p>	<p>HARICOTS ROUGES EN CONSERVE</p>	<p>Garnir Ajouter les macaronis réservés et les haricots. Cuire 10 à 15 min. Prendre le rendement; ajouter de l'eau si nécessaire.</p>

*Les restes de légumes et de pâtes cuits peuvent être utilisés dans cette recette.

Soupe Mulligatawny

Rendement : 100 portions x 180 ml
Hôpital Général de Whitehorse

Texture : régulière

 Réutilisation des restes de légumes et fruits

 Recette sans viande

60 g 600 g 600 g 18 ml 490 g	MARGARINE MOLLE 100% SOYA *CAROTTES EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) *CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre) AIL HACHÉ EN HUILE *OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)	Sauter Faire sauter les légumes dans la margarine environ 5 min, jusqu'à tendreté.
1 kg 250 ml 200 g 10 L	FARINE BLANCHE TOUT-USAGE POUDRE DE CARI BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES EAU FROIDE	Lier Ajouter la farine et le cari aux légumes. Cuire 2 à 3 min. Délayer la base de bouillon dans l'eau et ajouter aux légumes. Porter à ébullition, puis mijoter jusqu'à épaississement.
2 kg 300 ml 100 oz 30 ml 148 g 2,83 kg 120 g	*POMMES TRANCHÉES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) JUS DE CITRON LAIT DE COCO SAUCE TABASCO SEL DE TABLE POIS CHICHES EN CONSERVE, égouttés PERSIL FRAIS, haché	Garnir Ajouter les ingrédients à la soupe. Mijoter 15 min.

*Les restes de légumes et de pommes peuvent être utilisés dans cette recette.

Soupe sagamité revisitée

Rendement : 50 portions x 180 ml
CHU Ste-Justine

Texture : régulière



76 g 480 g 8 g 8,6 L 336 g 6 g 2,6 g 256 g	HUILE DE CANOLA *OIGNONS EN CUBE 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année) AIL HACHÉ EN HUILE EAU FROIDE *ORGE PERLÉ SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES	Cuire l'orge Dans une marmite à vapeur, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 2 min. Ajouter l'eau, l'orge, le sel, le poivre. Porter à ébullition. Ajouter la base de bouillon et remuer jusqu'à dissolution. Laisser mijoter à couvert environ 30 min.
390 g 640 g 556 g 556 g 22 g	*CAROTTES EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) *POMMES DE TERRE EN CUBES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année) *CÉLERI EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec mi-juillet à novembre) *NAVET EN CUBES SURGELÉS (disponible au Québec août à février) ANETH FRAIS, haché finement	Cuire les légumes Ajouter les carottes, les pommes de terre, le céleri et le navet. Poursuivre la cuisson à couvert environ 30 min. Fermer le feu. Ajouter l'aneth et remuer. <i>Servir avec le pain banique (page 50).</i>

*Les restes de légumes et d'orge perlé cuits peuvent être utilisés dans cette recette.

7 Grains

Rendement : 100 portions x 120 ml
CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette avec grains
entiers

56,34 kg
11,27 kg

EAU FROIDE
MÉLANGE DE RIZ 7 GRAINS

Cuire

Porter l'eau à ébullition.

Ajouter le mélange de 7 grains.

Cuire.

Il est normal que les grains n'ont pas tous la même tendreté.

Choux rouges et pommes braisés

Rendement : 100 portions x 60 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, molle



86 g	HUILE DE CANOLA
429 g	OIGNONS EN CUBES 3/8 SURGELÉS (disponible au Québec à l'année)
3,86 kg	CHOUX ROUGES ÉMINCÉS FRAIS (disponible au Québec juillet à mai)
221 g	VINAIGRE DE VIN ROUGE
86 g	MOUTARDE DE DIJON
43 g	SEL DE TABLE
6 g	POIVRE NOIR MOULU
57 g	BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES
3 g	MUSCADE MOULUE
71 g	CASSONADE DORÉE PÂLE
1,43 kg	POMMES PELÉES TRANCHÉES SURGELÉES (disponible au Québec à l'année)
4,29 kg	EAU FROIDE

Cuire

Suer les oignons dans l'huile.

Ajouter le chou rouge et laisser suer quelques minutes.

Déglacer au vinaigre.

Ajouter les autres ingrédients, sauf les pommes, et cuire pendant 10 min.

Ajouter les pommes à la fin de cuisson.

Cuire 5 min.

Courgettes grillées

Rendement : 100 portions x 60 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Textures : régulière, molle



Recette d'ingrédients
locaux

4,79 kg

COURGETTES EN TRANCHES, FRAIS (disponible au Québec juillet à mi-octobre)

80 g

HUILE DE CANOLA

27 g

SEL DE TABLE

8 g

POIVRE NOIR MOULU

8 g

AIL EN POUDRE

Griller

Mélanger tous les ingrédients.

Étaler sur une plaque.

Cuire au four à 350°F pendant 20 min.

Vérifier la cuisson.

Pain banique

Rendement : 36 portions x 86 g

CHU Ste-Justine

Texture : régulière

1,59 kg	FARINE À PAIN
150 g	SUCRE BLANC GRANULÉ FIN
90 g	POUDRE À PÂTE DOUBLE ACTION
6 g	SEL DE TABLE
1,26 kg	EAU FROIDE

Cuire

Mélanger tous les ingrédients secs.

Ajouter l'eau graduellement, jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Séparer la pâte en boules de 515 g, et former une miche pour chaque boule.

Cuire au four à convection à 350°F pendant 35 min, ou jusqu'à ce que la croûte devienne dorée.

Couper chaque pain en 6 pointes.

Servir avec la soupe Sagamité revisitée (page 46).

Pilaf 7 grains

Rendement : 100 portions x 120 ml
CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Réutilisation des restes
de grains



Recette de grains
entiers

8,33 kg	*7 GRAINS, cuit	Cuire Mélanger tous les ingrédients à froid. Chauffer à la vapeur.
100 g	BASE DE BOUILLON DE LÉGUMES	
833 g	POIREAUX TRANCHÉS SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec mi-juillet à mars)	
1 kg	POIVRONS ROUGES EN CUBE SURGELÉS, décongelés, égouttés (disponible au Québec mi-juillet à octobre)	
4 g	PERSIL EN FLOCONS	

*Les restes de 7 grains cuit peuvent être utilisés dans cette recette.

Salade de carottes

Rendement : 100 portions x 60 ml

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Texture : régulière



Recette d'ingrédients
locaux

383 g 147 g 147 g 133 g 29 g 3 g 29 g 44 g 44 g	HUILE DE CANOLA JUS DE CITRON JUS D'ORANGE MIEL LIQUIDE PASTEURISÉ SEL DE TABLE POIVRE NOIR MOULU MOUTARDE PRÉPARÉE VINAIGRE DE RIZ PERSIL FRAIS, haché	Vinaigrette Mélanger tous les ingrédients. Réserver au froid.
3,26 kg	CAROTTES EN JULIENNE FRAÎCHES (disponible au Québec à l'année)	Assembler Mélanger les carottes et la vinaigrette. Laisser reposer 24 heures avant de portionner.