

CARNET DE RECETTES ITHQ

Les potages et soupes *du Québec*

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



En collaboration avec



Québec



Minestrone à la québécoise



Québec 



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Minestrone à la québécoise

150 portions

Rendement : 23,65 kg



160 g par portion



15 min



40 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
250 ml	 Huile végétale	1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
500 g	 Oignons ciselés	2. Faire suer les oignons et les légumes pour 10 minutes.
1,5 kg	 Carottes en cubes 3/8	
1 kg	 Céleri-rave en cubes 3/8	
1 kg	 Poireaux émincés	
1 kg	 Panais en dés	
20 g	Poudre d'ail	3. Ajouter la poudre d'ail et d'oignon, la pâte de tomates, les herbes, le bouillon en poudre et faire revenir une minute de plus.
20 g	Poudre d'oignon	
800 ml	Pâte de tomates	
15 g	Herbes de Provence	
600 g	Base de bouillon de légumes	
18 l	Eau	4. Ajouter l'eau et la sauce tomate et porter à faible ébullition pendant 20 minutes. Vérifier que les légumes soient bien cuits avant d'ajouter les pâtes.
800 ml	Sauce tomate en conserve	
600 g	 Pâtes petites coquilles	5. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson pour 10 minutes.
1,5 kg	 Haricots rouges en conserve (rincés et égouttés)	
		Ensuite, ajouter les haricots rouges.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Potage de betteraves, pommes et panais *du Québec*



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Potage de betteraves, pommes et panais *du Québec*

110 portions

Rendement : 18 kg



160 g par portion



15 min



40 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
200 ml	 Huile végétale	1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
500 g	 Oignons ciselés	2. Faire suer les oignons pour quelques minutes.
2,5 kg	 Betteraves en cubes 3/8	3. Ajouter ensuite les betteraves, les panais et les pommes et faire suer 10 minutes.
1,5 kg	 Panais en dés en cubes 3/8	
1,5 kg	 Pommes non pelées, épépinées et en dés	
10 g	Graines de fenouil	4. Ajouter les graines de fenouil, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, puis incorporer le bouillon de légumes en poudre.
25 g	Poudre d'ail	
25 g	Poudre d'oignons	
600 g	 Base de bouillon de légumes	5. Ajouter l'eau et porter à faible ébullition pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à tendreté des légumes.
16 l	Eau	
		6. Passer au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

NOTE

La betterave peut développer de l'amertume si elle est surcuite.

Il est important de vérifier la tendreté des légumes et d'éviter de surcuire le potage.

Monter le potage en température tranquillement, sans gros bouillonnements afin d'éviter de développer l'amertume.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Potages maraîchers *du Québec*





Pommes, chou-fleur et cheddar

25 portions

Rendement : 3,5 kg



140 g par portion

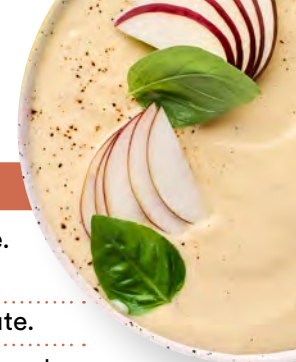


25 min



35 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
300 g	 Oignons coupés en cubes	1. Suer les oignons dans la margarine.
90 g	 Margarine	
15 g	 Gousses d'ail écrasées	2. Ajouter l'ail et cuire environ 1 minute.
400 g	 Pommes Cortland épluchées et parées, coupées en quartiers	3. Ajouter les pommes et le chou-fleur et faire revenir environ 2 minutes.
1 kg	 Chou-fleur coupé en fleurons	
2 l	 Bouillon de légumes réduit en sodium	4. Ajouter le bouillon, le sel et le poivre et laisser mijoter environ 30 minutes.
5 g	Sel	
0,5 g	Poivre	
250 g	Crème à cuisson 15 %	5. Ajouter la crème, le cheddar et la poudre de lait hors du feu.
150 g	 Cheddar râpé	
60 g	 Poudre de lait écrémé	
		6. Réduire en potage lisse au mélangeur.



Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Poireaux, courgettes et aneth

25 portions

Rendement : 3,5 kg



140 g par portion



25 min



35 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
300 g	 Oignons coupés en cubes	1. Faire suer les oignons et les poireaux dans la margarine.
600 g	 Blancs de poireaux émincés	
90 g	 Margarine	2. Ajouter l'ail et cuire environ 1 minute.
15 g	 Gousses d'ail écrasées	
600 g	 Courgettes coupées en demi-rondelles	3. Ajouter les courgettes et faire revenir environ 2 minutes.
2 l	 Bouillon de légumes réduit en sodium	4. Ajouter le bouillon de légumes, le sel et le poivre et laisser mijoter environ 30 minutes.
15 g	Sel	
0,5 g	Poivre	
300 g	 Tofu soyeux	5. Ajouter hors du feu le tofu soyeux, l'aneth et la poudre de lait.
30 g	 Aneth effeuillé	
120 g	Poudre de lait écrémé	6. Réduire en potage lisse au mélangeur.

NOTE

Ce potage est également délicieux servi froid.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec





Courge, carottes, lait de coco et cari

25 portions

Rendement : 3,2 kg



130 g par portion



25 min



35 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
270 g	 Oignons coupés en cubes	1. Faire suer les oignons dans l'huile de canola.
80 ml	 Huile de canola	
15 g	 Gousses d'ail écrasées	2. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire environ 2 minutes.
30 g	Gingembre en purée	
450 g	 Carottes épluchées et coupées en rondelles	3. Ajouter les carottes et la courge et faire revenir environ 3 minutes.
750 g	 Courge musquée épluchée et coupée en cubes	
3,5 g	Cari en poudre	4. Ajouter le cari, le bouillon de légumes et le sel et laisser mijoter environ 30 minutes.
2 l	 Bouillon de légumes réduit en sodium	
14 g	Sel	
670 g	Lait de coco	5. Ajouter le lait de coco et la poudre de lait hors du feu.
110 g	Poudre de lait écrémé	6. Réduire en potage lisse au mélangeur.



Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Soupe à l'avoine nue *du Québec* et au bœuf



Québec



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Soupe à l'avoine nue *du Québec* et au bœuf

125 portions

Rendement : 20,55 kg



160 g par portion



15 min



60 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
150 ml	 Huile végétale	1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
2 kg	 Bœuf, intérieur de ronde, taillé en cubes	2. Faire revenir les cubes de bœuf jusqu'à coloration. Éviter de brasser pour favoriser la coloration de la viande.
500 g	 Oignons ciselés	3. Ajouter ensuite tous les légumes et faire suer de 10 minutes.
750 g	 Rutabaga en cubes 3/8	
750 g	 Céleri-rave en cubes 3/8	
1 kg	 Carottes en cubes 3/8	
12 g	Laurier en poudre	4. Ajouter le laurier, le bouillon en poudre, l'eau et l'avoine nue.
400 g	 Base de bouillon de poulet	5. Laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à l'avoine nue soit tendre.
17 l	Eau	
1 kg	 Avoine nue	

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain

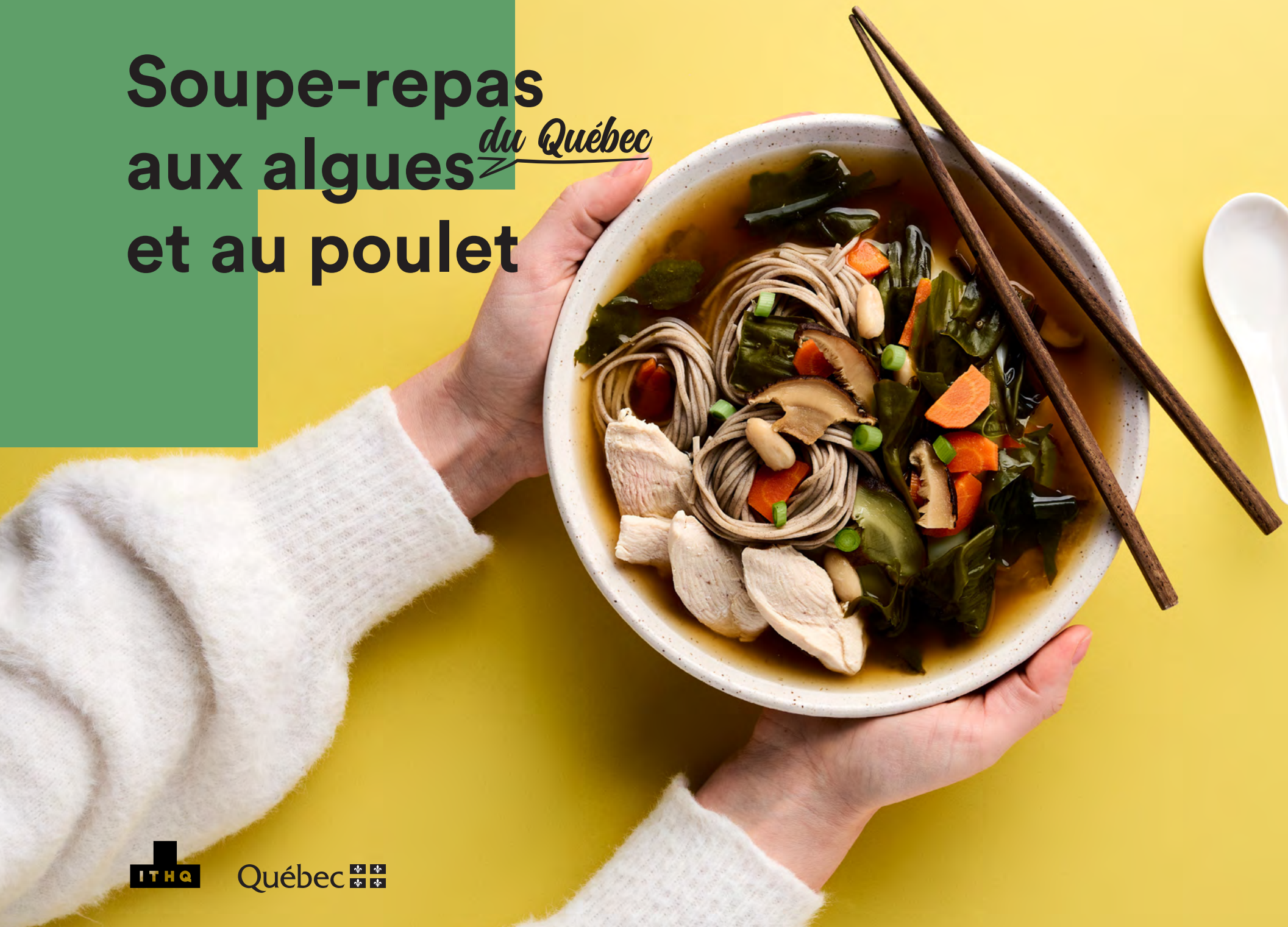


Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Soupe-repas aux algues *du Québec* et au poulet





Soupe-repas aux algues *du Québec* et au poulet

25 portions

Rendement : 15 l



600 ml par portion



20 min



20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
80 g	Wakame entier	1. Réhydrater environ 15 minutes.
Quantité suffisante	Eau tiède	
30 g	Ail haché	2. Faire revenir environ 2 minutes.
30 g	Gingembre haché	
60 ml	Huile de canola	
8,1 l	Bouillon de poulet réduit en sodium	3. Ajouter et porter à ébullition.
	Wakame réhydraté, haché grossièrement	4. Baisser le feu et laisser frémir.
120 g	Champignons shiitake tranchés déshydratés	5. Ajouter et mijoter environ 20 minutes.
600 g	Carottes émincées en demi-rondelles (environ 2-3 mm d'épaisseur) ou carottes coupées en macédoine	
2,4 kg	Poitrines de poulet émincées finement	
1 conserve de 2,84 l	Haricots blancs de Soissons en conserve, rincés et égouttés	
400 g	Miso blanc	6. Ajouter.
1,5 g	Poivre noir moulu	
100 g	Oignons verts ciselés en biseau	7. Garnir.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

du Québec
**Avoine nue
façon risotto**





Avoine nue façon risotto *du Québec*

25 portions

Rendement : 6,2 kg



250 g par portion



30 min



90 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
275 g	 Oignon ciselé	1. Faire suer l'oignon dans la moitié de la margarine.
320 g	 Magarine	
1,65 kg	 Avoine nue	2. Ajouter l'avoine nue et nacer environ 2 minutes.
4,125 l	 Bouillon de légumes réduit en sodium	3. Ajouter le bouillon, le laurier et porter à ébullition.
5	Feuilles de laurier	
		4. Cuire au four à couvert à 350°F environ 90 minutes.
1,1 kg	 Macédoine de légumes congelés de type «à spaghetti»	5. Suer la macédoine de légumes dans le reste de la margarine.
160 g	 Parseman râpé	6. Ajouter à l'avoine nue une fois cuite.
30 g	 Persil ciselé	7. Ajouter le parmesan
		8. Garnir de persil.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Boulettes de bœuf, tofu et pommes *du Québec*





Boulettes de bœuf, tofu et pommes *du Québec*

25 portions

Rendement : 3,6 kg

 145 g par portion

 30 min

 20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
80 g	Protéine végétale texturée (PVT)	1. Réhydrater la PVT dans l'eau bouillante environ 10 minutes. Égoutter et déposer dans un cul-de-poule.
1,2 kg	 Boeuf haché mi-maigre	2. Ajouter le reste des ingrédients à la PVT et mélanger.
480 g	 Tofu ferme râpé au robot	3. Façonner 75 boulettes avec la cuillère à portionner #30.
270 g	 Pommes Cortland épluchées et râpées au robot	
5 g	Paprika	
5 g	Poudre d'ail	
2 g	Moutarde sèche moulue	
15 g	Sel	
1 g	Poivre	
		4. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier parchemin et cuire au four à 350°F environ 12 minutes.

Sauce à l'oignon

1 kg	 Oignons jaunes émincés	5. Caraméliser les oignons dans la margarine.
130 g	 Margarine	
160 ml	 Vinaigre de cidre	6. Déglacer avec le vinaigre de cidre et réduire à sec.
1 l	 Sauce demi-glace	7. Ajouter la sauce demi-glace et le poivre et laisser mijoter environ 5 minutes.
1 g	Poivre	

NOTE

Pour une sauce à la texture lisse, la passer au mélangeur en ajoutant du bouillon.

Les boulettes peuvent aussi être façonnées en 25 galettes d'environ 100 g chacune. Compter environ 15 minutes de cuisson.

**Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain**

Galettes de bœuf et gourganes *du Québec*





Galettes de bœuf et gourganes *du Québec*

25 portions

Rendement : 4,2 kg



120 g par portion



45 min



20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
750 g	 Gourganes concassées séchées	1. Cuire les gourganes à l'eau bouillante environ 25 minutes. Égoutter et laisser refroidir. Hacher finement au robot-coupe et déposer dans un cul-de-poule.
1,2 kg	 Boeuf haché mi-maigre	2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
500 g	 Champignons de Paris émincés, colorés puis hachés	3. Façonner 25 galettes d'environ 130 g chacune.
150 g	 Flocons d'avoine à cuisson rapide	
5 g	Paprika	
5 g	Poudre d'ail	
2 g	Moutarde sèche moulue	
15 g	Sel	
1 g	Poivre	
		4. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier parchemin et cuire au four à 350°F environ 15 minutes.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain

Sauce à l'oignon

1 kg	 Oignons jaunes émincés	5. Caraméliser les oignons dans la margarine.
130 g	 Margarine	
160 ml	 Vinaigre de cidre	6. Déglacer avec le vinaigre de cidre et réduire à sec.
1 l	 Sauce demi-glace	7. Ajouter la sauce demi-glace et le poivre et laisser mijoter environ 5 minutes.
1 g	Poivre	

NOTE

Les galettes peuvent aussi être servies avec la sauce à l'oignon.

Pour une sauce à la texture lisse, la passer au mélangeur en ajoutant du bouillon.



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Lasagne aux algues *du Québec* et à la ricotta





Lasagne aux algues *du Québec* et à la ricotta

25 portions

Rendement : 7,8 kg



315 g par portion



25 min



30 min

Quantités

100 g



Laitue de mer entière

Quantité suffisante

Eau tiède

Béchamel

180 g



Beurre

180 g



Farine

3 l



Lait

25 g

Sel

1,5 g

Poivre noir moulu

1,5 g

Muscade moulue

Béchamel

5. Mélanger.

Laitue de mer réhydratée,
essorée et hachée

2,85 kg

Ricotta

12 g

Zestes de citron

Cuisson des feuilles de pâte

36



Feuilles de pâte à lasagne

6. Précuire quelques minutes
dans l'eau bouillante.

Assemblage

1,2 kg



Fromage mozzarella râpé

7. Répartir 1/4 d'appareil algues-ricotta
dans le fond d'une insertion.

8. Recouvrir de feuilles de pâtes.

9. Répartir 1/4 de l'appareil.

10. Répartir 1/3 du fromage.

11. Répéter l'opération pour obtenir
4 étages de pâtes.

12. Terminer avec une couche de pâtes
et le dernier tiers du fromage.

Cuisson

13. Cuire à 350°F-175°C pendant
environ 30 minutes.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Pain de viande aux légumes *du Québec*





Pain de viande aux légumes *du Québec*

100 portions

Rendement : 11,12 kg



110 g par portion



65 min



95 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Sauce		
500 g	 Carottes râpées	1. Au four vapeur à 265°F (130 °C), cuire les carottes et le céleri-rave râpé pendant 10 minutes.
500 g	 Céleri-rave râpé	
120 ml	 Huile végétale	2. Dans un chaudron, faire suer les oignons dans l'huile pendant 3 minutes.
100 g	 Oignons ciselés	
5 g	Poudre d'oignon	3. Ajouter les légumes râpés cuits aux oignons ainsi que les épices, la sauce tomate et la pâte de tomate.
5 g	Poudre d'ail	
3 g	Coriande moulue	Laisser mijoter à feu doux pour 15 minutes.
5 g	Paprika	Passer au robot culinaire et réserver.
750 ml	Sauce tomate	
369 ml	Pâte de tomate	

Pain de viande		
1,4 l	Eau	4. Réhydrater la PVT dans l'eau. Réserver.
1 kg	Protéine de soya texturée (PVT)	
1 kg	 Oignons ciselés	5. Répartir les légumes sur plusieurs plaque de cuisson. Pour une cuisson optimale, ne pas mettre plus de 500 g de légumes par plaque.
800 g	 Poireaux ciselés	
520 g	 Carottes râpées	6. Cuire au four vapeur à 265°F (130°C) pendant 8 minutes. Refroidir.
1 kg	 Céleri-rave râpé	



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Pain de viande aux légumes *du Québec*

100 portions

Rendement : 11,12 kg



110 g par portion



65 min



95 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Pain de viande (suite)		
620 g	œufs	7. Bien mélanger tous les légumes cuits au reste des ingrédients.
800 g	Fromage cheddar sans lactose râpé	
400 g	Chapelure	Répartir le mélange dans deux insertions (gastronome) de 5 cm en prenant soin de laisser 1 cm d'espace libre tout autour de la préparation.
20 g	Poudre d'ail	
12 g	Herbes de Provence	8. Verser la sauce et la répartir également sur la surface de chaque pain de viande.
2 kg	Porc haché maigre	
2 kg	Porc haché mi-maigre	
40 g	sel	
		9. Cuire au four mixte à 320°F (160°C) avec 35 % d'humidité. Insérer une sonde et cuire jusqu'à une température interne de 74°C, soit environ une heure.

**Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain**



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Pain de viande aux légumes *du Québec*

100 portions

Rendement : 11,12 kg



110 g par portion



65 min



95 min

Quantités

Ingrédients

Méthode

Accompagnement de légumes

Purée de pommes de terre

1,35 kg



Pommes de terre pelées
en dés

1,35 kg



Rutabagas en cubes 3/8

25 g

Sel

150 g



Margarine

150 ml



Lait

1. Dans une casserole, couvrir les pommes de terre et les rutabagas d'eau. Saler.

Porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter.

2. Au robot culinaire, réduire en purée lisse les légumes avec le lait et la margarine.

Légumes rôtis

2 kg



Carottes en cubes 3/8

2 kg



Rutabagas en cubes 3/8

2 kg



Céleris-raves en cubes 3/8

50 ml



Huile végétale

7 g

Sel

1. Dans un grand bol, mélanger les carottes, les rutabagas et le céleri-rave avec l'huile et le sel.

Répartir également sur 6 plaques allant au four, à raison de 500g de légumes par plaque.

2. Cuire au four mixte à 320°F (160°C) avec un taux d'humidité de 50 % pour 9 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais légèrement croquants.

ALLERGÈNES

Œufs, produits laitiers

NOTES

Cette recette peut être préparée avec le mélange de légumes racines de votre choix.

Le fromage cheddar peut aussi être substitué à un autre type de fromage afin de créer des variantes à cette recette.

**Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain**



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Poisson blanc en croûte d'algues *du Québec*





Poisson blanc en croûte d'algues *du Québec*

25 portions

Rendement croûte : 825 g
Rendement total : 2 645 g



105 g par portion



15 min



10 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Croûte		
80 g	 Goémon noir ou varech en flocons	1. Mélanger.
240 g	Chapelure panko	
15 g	Zestes de citron	
180 ml	Jus de citron	
360 ml	Huile d'olive	
14 g	Sel	
1,5 g	Poivre noir moulu	
Assemblage		
30 g par pavé	 Croûte d'algues	2. Presser la croûte sur les pavés.
140-150 g chacun	 Pavés de poisson blanc	
Cuisson		
		3. Cuire au four à 375°F-190°C environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson indique une température interne de 148°F-64°C.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain

Riz frit aux légumes-racines *du Québec*





Riz frit aux légumes-racines *du Québec*

45 portions

Rendement : 8,13 kg



175 g par portion



30 min



48 min

Quantités Ingrédients Méthode

Cuisson du riz

1,5 kg		Riz blanc	1. Dans une insertion (gastronome) de 10 cm, combiner le riz, la base de bouillon et l'eau. Couvrir d'un papier d'aluminium. Cuire 30 minutes. Après cuisson, découvrir et bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Réserver.
140 g		Base de bouillon de légumes	
3 l		Eau	

Cuisson des légumes

450 g		Carottes en cubes 3/8	2. Répartir chaque variété de légume sur une plaque de cuisson et cuire au four vapeur à 265°F (130°C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce les légumes soient tendres. Réserver.
450 g		Céleri-rave en cubes 3/8	
450 g		Rutabagas en cubes 3/8	
450 g		Oignons en petits dés	
450 g		Chou en julienne	

Mélange de PVT

750 g		Protéine de soya texturée (PVT)	3. Mélanger la PVT, la poudre d'oignon, la sauce soya et l'eau chaude. 4. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire la PVT pendant 5 minutes. Réserver.
50 g		Sauce soya réduite en sodium	
1,1 l		Eau	
60 g		Poudre d'oignon	
40 g		Gingembre en poudre	



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Riz frit aux légumes-racines *du Québec*

45 portions

Rendement : 8,13 kg



175 g par portion



30 min



48 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Sauce		
60 g	Poudre d'ail	5. Préparer la sauce en combinant le gingembre, l'ail, la sauce soya, la cassonade et les œufs. Réserver.
225 g	Sauce soya	
120 g	 Cassonade	
400 g	 Œufs	
Assemblage		
200 ml	 Huile végétale	6. Dans une braisière à feu doux, faire revenir les oignons dans l'huile environ une minute.
450 g	 Oignons en petits dés	
		7. Tout en remuant constamment, ajouter à chaque minute, le mélange de PVT, ensuite les légumes cuits vapeur puis le riz et finalement la sauce. Bien mélanger afin de s'assurer que le tout soit homogène et assez chaud.

ALLERGÈNE

Soya, œufs

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain

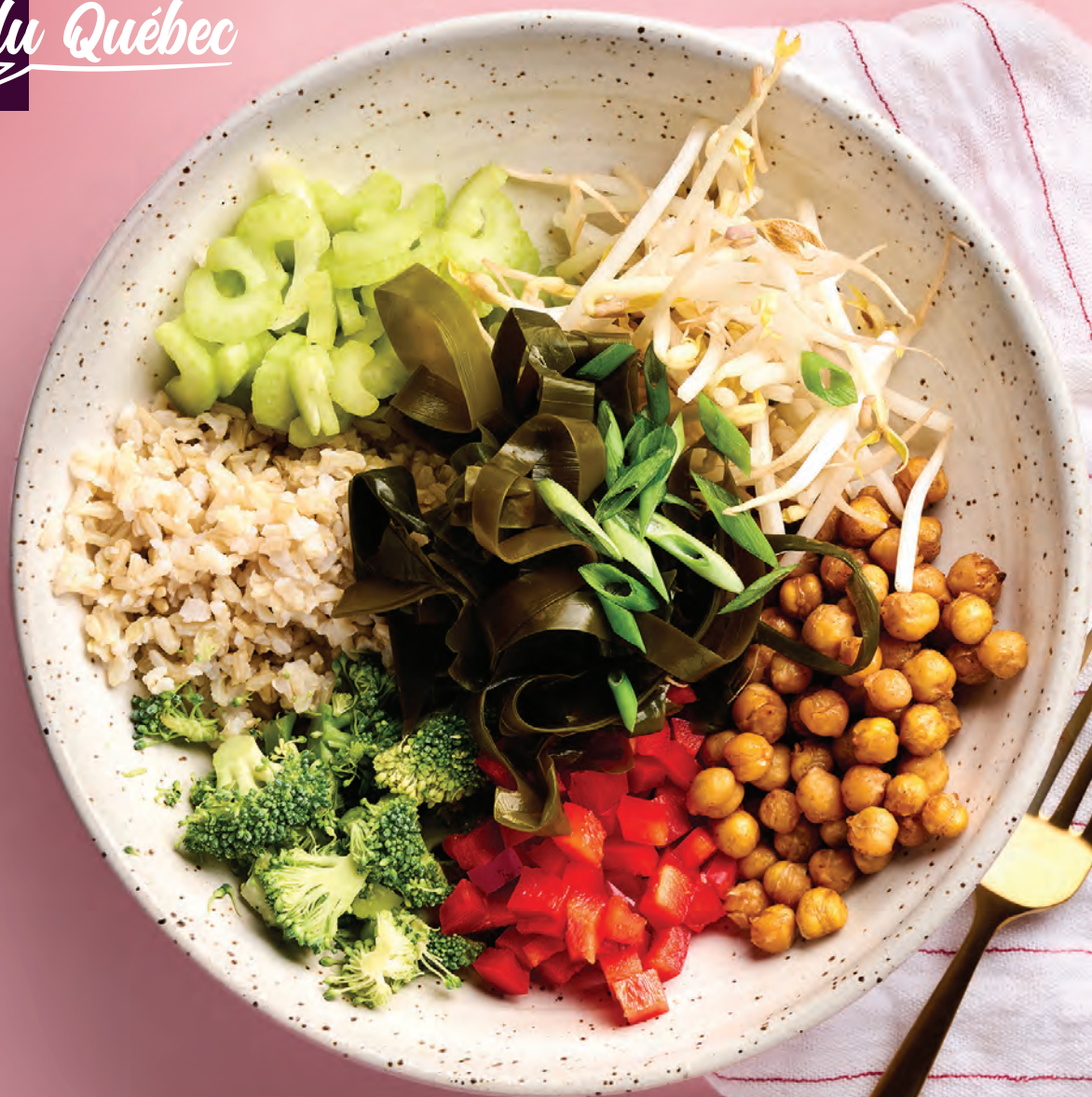


Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Salade-repas aux algues *du Québec*





Salade-repas aux algues *du Québec*

25 portions

Rendement vinaigrette : 2 l

Rendement total : 9,8 kg



390 g par portion



35 min



10 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
1 kg	Riz brun	1. Cuire et refroidir.
Pois-chiches croquants		
1 conserve de 2,84 l	Pois-chiches en conserve, rincés, égouttés et séchés	2. Mélanger et rôtir au four à 400°F-200°C environ 10 minutes.
3 g	Paprika moulu	3. Réserver.
9 g	Sel	
120 ml	Huile d'olive	
Assemblage		
1,2 kg	 Fleurons de brocoli hachés grossièrement	4. Mélanger.
1 kg	 Fèves germées	
450 g	 Branches de céleri émincées finement	
800 g	 Poivrons rouges, parés et coupés en macédoine	
650 g	 Laminaire sucrée décongelée, essorée et émincée	
100 g	 Oignons verts émincés en biseau	
	Pois-chiches croquants	5. Garnir.
Vinaigrette		
500 ml	Vinaigre de cidre	6. Passer au pied-mélangeur.
375 ml	Sauce soya	7. Ajouter à la salade.
125 ml	 Sirop d'érable	
750 ml	 Huile de canola	
60 ml	Huile de sésame	
30 ml	 Sambal oelek (pâte de piments forts)	

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Vol-au-vent aux légumes *du Québec*





Vol-au-vent aux légumes *du Québec*

75 portions

Rendement : 8,88 kg



145 g par portion



20 min



35 min

Quantités

Ingrédients

Méthode

Cuisson du poulet

3,3 kg



Poitrines de poulet crues
en dés

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).

2. Déposer les dés de poulet sur
une plaque. Cuire au four jusqu'à
une température interne de 74°C
en testant la cuisson des plus gros
morceaux. Réserver.

Cuisson des légumes

600 g



Carottes en cubes 3/8

600 g



Céleri-rave en cubes 3/8

600 g



Rutabagas en cubes 3/8

600 g



Petits pois congelés

3. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire
les légumes pendant 6 minutes ou
jusqu'à ce que les légumes soient cuits
mais légèrement croquants.

Pour une cuisson optimale, ne pas ajouter
plus de 600g de légumes par plaque.

Réserver.

Préparation du bouillon

200 g



Base de bouillon de poulet

25 g

Poudre d'ail

4 l

Eau

4. Combiner les ingrédients. Bien mélanger
jusqu'à ce que le tout soit homogène.



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Vol-au-vent aux légumes *du Québec*

75 portions

Rendement : 8,88 kg



145 g par portion



20 min



35 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Préparation de la sauce		
600 g	 Margarine	5. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine et y faire suer les oignons pendant 3 minutes.
500 g	 oignon ciselés	
600 g	 Farine tout usage	6. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 2 minutes tout en mélangeant à l'aide d'une cuillère de bois.
		7. Ajouter le bouillon de poulet graduellement tout en fouettant continuellement pour éviter les grumeaux, comme pour une béchamel.
Assemblage		
1,25 l	 Lait 2 %	8. Ajouter les légumes cuits, le poulet cuit et porter à ébullition, puis incorporer le lait, bien mélanger.
75 unité	 Feuilletés pour vol-au-vent	9. Servir sur les feuilletés pour vol-au-vent.

ALLERGÈNE

Produits laitiers

NOTE

Vous pouvez remplacer le poulet cru par 2,4 kg de poulet cuit taillé en cubes de 1,5 cm .

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Barres protéinées pommes-carottes

à la poudre de ténébrions *du Québec*



Québec 



Barres protéinées pommes-carottes

à la poudre de ténébrions *du Québec*

25 portions

Rendement : 1,6 kg



65 g par portion



15 min



30 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
200 g	 Margarine	1. Fouetter les ingrédients ensemble.
300 g	 Sirop d'érable	
6	Œufs	
175 g	 Flocons d'avoine à cuisson rapide	2. Ajouter aux ingrédients humides et mélanger.
270 g	 Farine à pâtisserie	
115 g	 Poudre de ténébrions	
5 g	Poudre à pâte	
1,5 g	Cannelle moulue	
1,5 g	Sel	3. Incorporer à l'appareil.
190 g	 Carottes râpées	
150 g	 Pommes râpées, égouttées	
75 g	 Graines de citrouille	
75 g	 Graines de tournesol	
		4. Répartir dans une insertion chemisée d'un papier parchemin et cuire à 350°F (175°C) environ 30 minutes avec la ventilation au minimum.

Glaçage (optionnel)

45	 Jus d'argousier	5. Mélanger et répartir sur le dessus de l'appareil, une fois cuit et refroidi.
150 g	 Sucre en poudre	6. Couper en 25 barres.

ALLERGÈNES

Œuf, blé

NOTE

Ce produit contient des insectes. Les personnes allergiques aux crustacés pourraient présenter une réaction allergique.



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Boules d'énergie bleuets-caméline

à la poudre de ténébrions *du Québec*





Boules d'énergie bleuets-caméline

à la poudre de ténébrions *du Québec*

25 portions

Rendement : 75 boules



60 g (3 boules)



30 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
375 g	 Flocons d'avoine cuisson rapide	1. Mélanger tous les ingrédients dans un cul-de-poule.
75 g	 Graines de caméline	2. Portionner les boules avec une cuillère à sorbet.
100 g	 Poudre de ténébrions	
190 g	 Bleuets séchés, hachés	
2,5 g	Sel	
625 g	 Purée de dattes	
150 g	 Miel	
50 g	Noix de coco râpée non sucrée	3. Mélanger.
50 g	 Sucre d'érable	4. Rouler les boules d'énergie dans le mélange coco-érable. 5. Conserver au réfrigérateur.

NOTE

Ce produit contient des insectes. Les personnes allergiques aux crustacés pourraient présenter une réaction allergique.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Brownies Red Velvet





Brownies Red Velvet

25 portions

Rendement : 2 kg



80 g par portion



20 min



50 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
1 kg	 Betteraves rouges	1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
180 g	Chocolat noir (pistoles)	2. Cuire les betteraves dans de l'eau pendant 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Mixer les betteraves au robot afin d'obtenir une purée assez lisse.
105 g	 Margarine	3. Au bain-marie, faire fondre les ingrédients. Réserver.
15 ml	Essence de vanille	
180 g	 Sucre granulé fin	4. À l'aide d'un batteur, battre les œufs et le sucre durant 5 minutes. Réserver.
300 g	 Œufs	
Assemblage et cuisson		
105 g	 Farine tout usage	5. Incorporer l'appareil de chocolat à l'appareil de betteraves et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
120 g	Poudre de cacao	6. Ajouter ensuite l'appareil d'œufs en remuant rapidement, puis incorporer la farine et la poudre de cacao graduellement, sans trop mélanger pour éviter de rendre la pâte trop dense.
		7. Chemiser un moule gastronome de 5 cm avec du papier parchemin et y verser la pâte. Répartir uniformément.
		8. Cuire dans un four mixte (combi) à 180°C pendant 15 minutes.
		9. Laisser refroidir complètement avant de démouler et de découper en portions.

ALLERGÈNE

Œufs



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Carrés aux framboises *du Québec* et tofu soyeux





Carrés aux framboises *du Québec* et tofu soyeux

24 portions

Rendement : 3,105 kg

 130 g par portion

 60 min

 45 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
320 g	 Farine de blé entier	1. Mélanger les ingrédients et sabler.
240 g	 Cassonade	2. Presser le mélange dans une demi-plaque chemisée d'un papier parchemin et cuire à 350°F environ 15 minutes.
320 g	Flocons d'avoine à cuisson rapide	3. Refroidir.
320 g	 Margarine molle non hydrogénée, fondue	
3 g	Sel	
1,5 g	Cannelle	
1 kg	 Framboises surgelées	4. Répartir sur la croûte.
640 g	 Tofu soyeux	5. Passer au mélangeur et verser sur les framboises.
8	 Oeufs	
200 g	 Sirop d'érable	
		6. Cuire au four à 350°F environ 30 minutes.
		7. Réfrigérer un minimum de 2 heures.
		8. Couper en 24 carrés.

ALLERGÈNES

Oeuf, soya, blé



Croustade multi-grains aux petits fruits *du Québec*



Québec 



Croustade multi-grains aux petits fruits *du Québec*

25 portions

Rendement : 2,280 kg



90 g par portion



45 min



30 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
1,2 kg	 Petits fruits mélangés, surgelés	1. Mélanger et déposer dans le fond d'une insertion chemisée d'un papier parchemin.
60 g	Fécule de maïs	
60 g	 Sirop d'érable	
30 g	Jus de citron	2. Hacher grossièrement au robot-coupe et réserver dans un cul-de-poule.
200 g	 Graines de tournesol	
100 g	 Graines de citrouille	
200 g	 Farine de blé entier	3. Mélanger les ingrédients avec les graines hachées puis sabler.
60 g	Graines de lin moulues	4. Répartir sur le mélange de fruits.
5 g	Cardamome moulue	
3 g	Sel	
140 g	 Cassonade	
200 g	 Margarine molle non hydrogénée, fondue	
		5. Cuire au four à 375°F environ 30 minutes.

ALLERGÈNES

Blé, soya

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Gâteau délice d'automne





Gâteau délice d'automne

25 portions

Rendement : 2,25 kg



80 g par portion



20 min



50 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
		1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
		2. Chemiser un moule (gastronome) de 5 cm avec du papier parchemin.
Appareil à gâteau		
780 g	 Farine tout usage	3. Au-dessus d'un bol, tamiser tous les ingrédients. Bien mélanger puis mettre de côté.
10 g	Poudre à pâte	
8 g	Cannelle	
8 g	Gingembre moulu	
10 g	Sel	4. Dans un grand bol, mélanger l'huile, la vanille, le sucre et les œufs à l'aide d'un fouet, puis incorporer à la cuillère la purée de pomme et les légumes rapés.
500 ml	 Huile végétale	
5 ml	Essence de vanille	
400 g	 Sucre	
400 g	 Œufs	5. Incorporer les ingrédients secs et mélanger.
175 g	 Légumes racines râpés (carottes, panais)	
175 g	 Purée de pommes	



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Gâteau délice d'automne

25 portions

Rendement : 2,25 kg



80 g par portion



20 min



50 min

Choix de garniture

1. Garniture à l'avoine croustillante

80 g		Flocons d'avoine minute	6. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture croustillante.
40 g		Farine tout usage	7. Verser le mélange à gateau dans le moule et répartir la garniture croustillante également sur le dessus.
5 ml		Cannelle	8. Cuire dans un four mixte (combi) à 180°C pendant 30 minutes.
30 g		Margarine	Laisser refroidir complètement avant de démouler.
40 g		sucré	

2. Glaçage style Reine Élisabeth

420 g		Panais râpé	6. Disposer le panais râpé sur deux plaques. Enfourner dans un four mixte (combi) à 175°C pendant 8 minutes.
250 ml		Crème 35 %	7. Dans une casserole, chauffer le reste des ingrédients.
250 g		Margarine	Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 3 minutes.
370 g		Cassonade	Incorporer ensuite le panais râpé rôti et retirer du feu.
120 g		Noix de coco râpée	Répartir le glaçage sur le gâteau encore chaud et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes au four ou jusqu'à ce que le glaçage soit légèrement doré.

ALLERGÈNE

Œufs, produits laitiers

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Muffins aux bleuets sauvages *du Québec*





Muffins aux bleuets sauvages *du Québec*

25 portions

Rendement : 2,2 kg



85 g par portion



15 min



20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Mélange sec pour muffins		
300 g	 Farine à pâtisserie	1. Mélanger tous les ingrédients secs et conserver le mélange pour une utilisation ultérieure.
225 g	 Flocons d'avoine à cuisson rapide	
100 g	Son de blé	
250 g	Cassonade	
5 g	Poudre à pâte	
4 g	Bicarbonate de soude	
2 g	Sel	
175 g	 Bleuets sauvages séchés	
Cuisson des muffins		
750 g	 Compote de pommes non sucrée	2. Ajouter aux ingrédients humides pour réaliser les muffins.
250 ml	 Huile de canola	
5	 Œufs	
		3. Répartir l'appareil dans 25 caissettes en papier dans un moule à muffins.
		4. Cuire au four à 350°F environ 20 minutes.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Muffins protéinés choco-courgettes

à la poudre de ténébrions *du Québec*





Muffins protéinés choco-courgettes

à la poudre de ténébrions *du Québec*

25 portions

Rendement : 1,7 kg



70 g par portion



15 min



25 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
20 g	 Grains de lin moulues	1. Mélanger dans un cul-de-poule et laisser reposer 10 minutes.
90 ml	Eau	
200 g	 Sucre blanc	2. Ajouter et fouetter.
200 ml	 Huile végétale	
500 ml	 Lait 2% ou boisson de soya non sucrée	3. Ajouter à l'appareil et mélanger.
200 g	 Farine à pâtisserie	
200 g	 Farine de blé entier	
40 g	Poudre de cacao	
40 g	 Poudre de ténébrions	
12 g	Poudre à pâte	
2 g	Sel	4. Incorporer à l'appareil et mélanger.
300 g	 Courgettes râpées, égouttées	
150 g	Pépites de chocolat noir	5. Répartir le mélange dans 25 caissettes à muffins disposées dans un moule et cuire au four à 350°F (175°C) environ 25 minutes sans ventilation.

ALLERGÈNES

Lait, soja, blé

NOTE

Ce produit contient des insectes. Les personnes allergiques aux crustacés pourraient présenter une réaction allergique.



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



Pouding à la courge et bleuets *du Québec*





Pouding à la courge et bleuets du Québec

25 portions

Rendement : 2,115 kg

 90 g par portion

 60 min

 45 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
1,2 kg	 Bleuets surgelés	1. Mélanger et répartir dans le fond d'une insertion. Réserver.
140 g	 Sirop d'érable	
40 g	Fécule de maïs	
30 g	Jus de citron	
200 g	 Farine tout usage	2. Mélanger les ingrédients et sabler.
180 g	 Farine de blé entier	
130 g	 Cassonade	
15 g	Poudre à pâte	
3 g	Sel	
170 g	 Margarine molle non hydrogénée froide, défaite en morceaux	
250 g	Babeurre froid	
400 g	 Courge musquée, pelée et râpée	3. Ajouter à la pâte.
		4. Répartir la pâte sur le mélange de bleuets à l'aide d'une cuillère à glace.
Quantité suffisante	Babeurre	5. Badigeonner la pâte avec un peu de babeurre et saupoudrer de sucre.
Quantité suffisante	 Sucre brut turbiné	6. Cuire au four à 350°F environ 45 minutes.



NOTE

Le babeurre peut-être remplacé par 20 ml de vinaigre blanc ajouté à 250 g de lait et reposé 10 minutes.

ALLERGÈNES

Blé, lait, soya

Pouding de semoule d'orge *du Québec*





Pouding de semoule d'orge *du Québec*

25 portions

Rendement : 3,375 kg



135 g par portion



25 min



15 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
3,75 l	 Lait 3,25%	1. Porter à ébullition.
250 g	 Sucre blanc	
15 g	Essence de vanille blanche	
315 g	 Semoule d'orge grosseur moyenne	2. Verser la semoule d'orge en pluie. 3. Cuire sur le feu dans une marmite à vapeur en fouettant souvent, jusqu'à ce que la semoule d'orge cuise et épaississe durant 15 minutes environ.



ALLERGÈNE

Lait

NOTE

Vous pouvez remplacer la vanille par l'essence de méliot du Québec



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Scones à l'avoine et bleuets *du Québec*



Québec 



Scones à l'avoine *du Québec* et bleuets

25 portions

Rendement : 1,940 kg

 80 g par portion

 45 min

 15 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
300 g	 Farine tout usage	1. Mélanger les ingrédients et sabler.
300 g	 Farine de blé entier	
150 g	Flocons d'avoine à cuisson rapide	
180 g	Sucre	
3 g	Sel	
30 g	Poudre à pâte	
200 g	 Margarine molle non hydrogénée froide, défaite en morceaux	2. Fouetter et ajouter au mélange d'ingrédients pour former une pâte.
240 g	 Yogourt grec nature	
180 g	 Sirop d'érable	
3	 Œufs, battus	3. Ajouter à la pâte et mélanger délicatement.
450 g	 Bleuets surgelés	
		4. Abaisser la pâte en carré d'environ 2,5 cm d'épaisseur sur un plan de travail enfariné.
		5. Couper en 25 carrés (ou 50 triangles) et disposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin.
1	 Œuf	6. Battre avec un peu d'eau.
		7. Dorer le dessus des scones au pinceau.
Quantité suffisante	Sucre brut turbiné	8. Saupoudrer le dessus des scones.
		9. Réfrigérer environ 20 minutes avant de cuire au four à 375°F environ 15 minutes.

ALLERGÈNES

Œuf, blé, lait, soya



 Disponible au Québec

 Cultivé au Québec

Smoothie rose aux fraises et betteraves *du Québec*



Québec 



Smoothie rose aux fraises et betteraves *du Québec*

25 portions

Rendement : 6 l



240 ml par portion



20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,1 kg	 Fraises surgelées	1. Passer au mélangeur jusqu'à consistance lisse et onctueuse.
600 g	 Betteraves rouges, cuites puis épluchées	
1,5 kg	 Yogourt grec nature ou tofu soyeux	
1,5 kg	 Lait ou boisson de soya enrichie	
480 g	 Sirop d'érable	

ALLERGÈNES

Lait, soya

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Smoothie vert aux algues *du Québec*





Smoothie vert aux algues *du Québec*

25 portions

Rendement : 8,3 l



330 ml par portion



15 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
75 g	 Spiruline marine ou laitue de mer en flocons	Passer au mélangeur jusqu'à une consistance onctueuse.
1,25 kg	 Bébés épinards	
25 unités (2,5 kg)	Bananes	
3,125 l	 Jus de pommes non filtré	
125 ml	 Sirop d'érable	

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec