

CARNET DE RECETTES ITHQ x APMQ

Les légumes *du Québec*



En collaboration avec



Québec The logo for the Association des producteurs maraîchers du Québec, featuring a stylized sunburst or flame design.



Association des
producteurs maraîchers
du Québec

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain

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	Ingédients	Méthode
250 ml	 Huile végétale	
500 g	 Oignons ciselés	
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	1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
20 g	Poudre d'oignon	2. Faire suer les oignons et les légumes pour 10 minutes.
800 ml	Pâte de tomates	
15 g	Herbes de Provence	
600 g	Base de bouillon de légumes	
18 l	Eau	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.
800 ml	Sauce tomate en conserve	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.
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*



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	Ingédients	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	
16 l	Eau	5. Ajouter l'eau et porter à faible ébullition pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à tendreté des légumes.
		6. Passer au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

NOTE

La betterave peut développer de l'ametume 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

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



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

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Pain de viande aux légumes *du Québec*



Québec



Association des
producteurs maraîchers
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	2. Dans un chaudron, faire suer les oignons dans l'huile pendant 3 minutes.
120 ml	Huile végétale	
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	Laisser mijoter à feu doux pour 15 minutes.
3 g	Coriandre moulue	
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	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.
400 g	 Chapelure	8. Verser la sauce et la répartir également sur la surface de chaque pain de viande.
20 g	Poudre d'ail	
12 g	Herbes de Provence	
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. 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.
1,35 kg	Rutabagas en cubes 3/8	2. Au robot culinaire, réduire en purée lisse les légumes avec le lait et la margarine.
25 g	Sel	
150 g	Margarine	
150 ml	Lait	
Légumes rôtis		
2 kg	Carottes en cubes 3/8	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 kg	Rutabagas en cubes 3/8	
2 kg	Céleris-raves en cubes 3/8	
50 ml	Huile végétale	
7 g	Sel	

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

Riz frit aux légumes-racines

du Québec



Québec



Association des
producteurs maraîchers
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.
140 g	 Base de bouillon de légumes	Couvrir d'un papier d'aluminium. Cuire 30 minutes.
3 l	Eau	Après cuisson, découvrir et bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Réserver.
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.
50 g	Sauce soya réduite en sodium	4. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire la PVT pendant 5 minutes. Réserver.
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.
225 g	Sauce soya	Réserver.
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

Vol-au-vent aux légumes *du Québec*



Québec 



Association des
producteurs maraîchers
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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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.
600 g	Céleri-rave en cubes 3/8	<p>Pour une cuisson optimale, ne pas ajouter plus de 600g de légumes par plaque.</p>
600 g	Rutabagas en cubes 3/8	
600 g	Petits pois congelés	<p>Réserver.</p>
Préparation du bouillon		
200 g	Base de bouillon de poulet	<ol style="list-style-type: none">4. Combiner les ingrédients. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
25 g	Poudre d'ail	
4 l	Eau	



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	6. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 2 minutes tout en mélangeant à l'aide d'une cuillère de bois.
600 g	 Farine tout usage	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

Brownies Red Velvet



Québec



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Brownies Red Velvet

25 portions

Rendement : 2 kg

80 g par portion

20 min

50 min

Quantités	Ingédients	Méthode
1 kg	Betteraves rouges	1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). 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.
180 g	Chocolat noir (pistoles)	3. Au bain-marie, faire fondre les ingrédients. Réservoir.
105 g	Margarine	
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. Réservoir.
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

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain

Gâteau délice d'automne



Québec



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Gâteau délice d'automne

25 portions

Rendement : 2,25 kg

 80 g par portion

 20 min

 50 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Appareil à gâteau		
780 g		
10 g	 Farine tout usage	3. Au-dessus d'un bol, tamiser tous les ingrédients. Bien mélanger puis mettre de côté.
8 g	 Poudre à pâte	
8 g	 Cannelle	
10 g	 Gingembre moulu	
500 ml	 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.
5 ml	 Huile végétale	5. Incorporer les ingrédients secs et mélanger.
400 g	 Essence de vanille	
400 g	 Sucre	
175 g	 Œufs	
175 g	 Légumes racines râpés (carottes, panais)	
	 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	 sucre	

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