

CARNET DE RECETTES ITHQ x APMQ

# Les légumes *du Québec*



En collaboration avec



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	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	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.
1 kg	 Poireaux émincés	
1 kg	 Panais en dés	
20 g	Poudre d'ail	
20 g	Poudre d'oignon	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	Pâte de tomates	
15 g	Herbes de Provence	
600 g	Base de bouillon de légumes	
18 l	Eau	5. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson pour 10 minutes.
800 ml	Sauce tomate en conserve	
600 g	 Pâtes petites coquilles	Ensuite, ajouter les haricots rouges.
1,5 kg	 Haricots rouges en conserve (rincés et égouttés)	

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	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



# 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

# 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
<b>Sauce</b>		
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	

<b>Pain de viande</b>		
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
<b>Pain de viande (suite)</b>		
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. 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	
25 g	Sel	
150 g	 Margarine	2. Au robot culinaire, réduire en purée lisse les légumes avec le lait et la 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	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.
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*







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

### Cuisson des légumes

450 g		Carottes en cubes 3/8	<p>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.</p>
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)	<p>3. Mélanger la PVT, la poudre d'oignon, la sauce soya et l'eau chaude.</p> <p>4. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire la PVT pendant 5 minutes. Réserver.</p>
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



# 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
<b>Préparation de la sauce</b>		
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.
<b>Assemblage</b>		
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



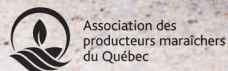
Disponible au Québec



Cultivé au Québec



# Brownies Red Velvet







# 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	
<b>Assemblage et cuisson</b>		
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



# 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		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