

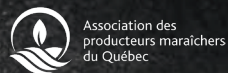
# RECUEIL DE RECETTES ITHQ



# Minestrone à la québécoise



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	
800 ml	Pâte de tomates	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.
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	5. Ajouter l'eau et porter à faible ébullition pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à tendreté des légumes.
600 g	 Base de bouillon de 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

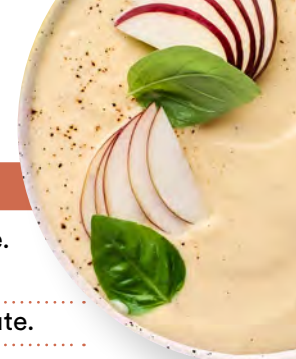
25 portions









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	
1 kg	 Chou-fleur coupé en fleurons	3. Ajouter les pommes et le chou-fleur et faire revenir environ 2 minutes.
2 l	 Bouillon de légumes réduit en sodium	
5 g	Sel	4. Ajouter le bouillon, le sel et le poivre et laisser mijoter environ 30 minutes.
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



## 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



# 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

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



Québec 



Association des  
producteurs maraichers  
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	3. Ajouter et porter à ébullition. 4. Baisser le feu et laisser frémir.
8,1 l	 Bouillon de poulet réduit en sodium	
	 Wakame réhydraté, haché grossièrement	
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	6. Ajouter.
1 conserve de 2,84 l	Haricots blancs de Soissons en conserve, rincés et égouttés	
400 g	 Miso blanc	
1,5 g	Poivre noir moulu	7. Garnir.
100 g	 Oignons verts ciselés en biseau	

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.
		6. Ajouter à l'avoine nue une fois cuite.
160 g	 Parseman râpé	7. Ajouter le parmesan
30 g	 Persil ciselé	8. Garnir de persil.



# Bol burrito au sébaste *du Québec*












# Bol burrito au sébaste *du Québec*


25 portions

Rendement - sébaste : 4,09 kg  
 Rendement - tortillas : 1,08 kg  
 Rendement - garniture : 1,54 kg  
 Rendement - riz : 4,84 kg  
 Rendement - sauce : 1,15 kg



-  164 g par portion - sébaste
-  43 g par portion - tortillas
-  60 g par portion - garniture
-  194 g par portion - riz
-  45 g (45 ml) par portion - sauce
-  45 min
-  25 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
-----------	-------------	---------




### Sébaste

2,25 kg	 Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
500 g	Salsa douce	2. Porter à ébullition la salsa et les tomates puis laisser mijoter le poisson pendant environ 5 minutes.
1,8 kg	Tomates en dés en conserve sans sel ajouté	


### Chips de tortilla (facultatif)

1,12 kg	 Tortillas de blé entier 12 pouces (environ 16)	3. Couper chaque tortilla en 8 pointes. Les huiler et les étaler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
30 g	 Huile de canola	
		4. Cuire au four à 350 °F (175 °C), ventilation moyenne, environ 7 minutes.

### Garniture aux haricots noirs

750 g	 Haricots noirs sans sel en conserve, rincés et égouttés	5. Mélanger tous les ingrédients.
700 g	 Maïs surgelé décongelé	
80 g	 Jalapenos épépinés hachés grossièrement au robot	
80 g	Paprika	
4 g	Cumin moulu	
4 g	Ail en poudre	

### Riz étuvé

2 kg	Riz étuvé	6. Mélanger et cuire dans une insertion à couvert au four à 350 °F (175 °C) mode combi, vapeur 50 %, sans ventilation pendant 15 minutes. Sortir du four et laisser reposer à couvert environ 10 minutes.
3 kg	Eau bouillante	
60 g	 Base de bouillon de légumes réduite en sodium	

 Disponible au Québec








 Cultivé au Québec



# Bol burrito au sébaste *du Québec*


25 portions

Rendement - sébaste : 4,09 kg  
 Rendement - tortillas : 1,08 kg  
 Rendement - garniture : 1,54 kg  
 Rendement - riz : 4,84 kg  
 Rendement - sauce : 1,15 kg

-  164 g par portion - sébaste
-  43 g par portion - tortillas
-  60 g par portion - garniture
-  194 g par portion - riz
-  45 g (45 ml) par portion - sauce
-  45 min
-  25 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
-----------	-------------	---------

<b>Sauce lime-coriandre</b>		
-----------------------------	--	--

950 g	 Crème sure 14 %	7. Passer tous les ingrédients au robot.
125 g	Eau	
50 g	Jus de lime	
2 g	Assaisonnement chili	
20 g	Coriandre effeuillée	

<b>Montage</b>		
----------------	--	--

Riz cuit	8. Déposer le riz dans un bol. Ajouter le poisson puis la garniture aux haricots noirs.
Sébaste cuit	
Garniture aux haricots noirs	9. Servir avec la sauce et les chips de tortilla.
Sauce lime-coriandre	
Chips de tortilla	

**NOTE**

Peut également être servi sous forme de burrito en égouttant bien le sébaste de la sauce.

Portionner le sébaste avec une cuillère de 4 oz.

Portionner le riz avec une cuillère de 8 oz

Portionner la garniture aux haricots noirs avec une cuillère de 2 oz.

**ALLERGÈNES**

Poisson, blé, produits laitiers



 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	 Bœuf 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

# Brandade de *du Québec* sébaste





## Brandade de sébaste du Québec








25 portions

Rendement : 7,6 kg

 304 g par portion

 25 min

 35 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,25 kg	 Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
4 kg	 Pomme de terre fraîche en dés 3/8	2. Cuire les pommes de terre à 215 °F (100 °C) en mode combi, vapeur 100 % pour 15 à 17 minutes.
1 kg	 Lait 2 % chaud	3. Dans un mélangeur, incorporer les pommes de terre avec le lait, la crème, la margarine, l'ail et la muscade.
400 g	 Crème 35 % chaude	
200 g	 Margarine molle non hydrogénée	
6 g	Ail en poudre	
4 g	Noix de muscade	
200 g	Filets de sébaste cuits	4. Ajouter le poisson, les œufs, les herbes salées, le persil et le poivre puis mélanger délicatement afin de conserver des morceaux de sébaste.
100 g	 Œufs	
10 g	Herbes salées du Bas-du-Fleuve	
4 g	Persil séché	
4 g	Poivre blanc	5. Répartir la préparation uniformément dans 2 insertions pleine grandeur de 2 pouces préalablement huilées.
100g	 Chapelure (facultatif)	
		6. Saupoudrer de chapelure et gratiner légèrement au four à 375 °F (190 °C) à haute ventilation pendant environ 12 minutes.

### ALLERGÈNES

Poisson, blé, œufs, produits laitiers

 Disponible au Québec

 Cultivé au Québec



# Cari doux de *du Québec* sébaste et lentilles






# Cari doux de *du Québec* sébaste et lentilles






30 portions

Rendement : 10,48 kg

 349 g par portion

 25 min

 55 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,25 kg	 Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
70 g	 Huile végétale	2. Dans une marmite, chauffer l'huile et faire suer l'oignon.
500 g	 Oignon en dés 3/8	
500 g	 Carotte en dés 3/8	3. Ajouter les carottes et cuire environ 15 minutes.
10 g	Ail en poudre	4. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 2 minutes.
10 g	Gingembre en poudre	
40 g	Cari doux	
10 g	Cumin moulu	
10 g	Curcuma	
960 g	Tomate concassée sans sel	5. Ajouter les tomates, le bouillon reconstitué avec l'eau, le sel et les lentilles et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes.
70 g	 Base de bouillon de légumes réduite en sodium	
4 kg	Eau	
15 g	Sel	
1,44 kg	Lentilles corail	
1,35 kg	Lait de coco non sucré	6. Incorporer le lait de coco et le sébaste, cuire 5 minutes supplémentaires.
	Filets de sébaste cuits	

## NOTE

Les lentilles peuvent être remplacées par des pois jaunes cassés. La quantité de liquide et le temps de cuisson devront être ajustés.

Portionner avec une cuillère de 12 oz.

## ALLERGÈNES

Poisson



 Disponible au Québec

 Cultivé au Québec

# Chaudrée au *du Québec* sébaste et maïs





# Chaudrée au *du Québec* sébaste et maïs

25 portions

Rendement : 7,98 kg



319 g par portion



20 min



30 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
675 g	Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
130 g	Margarine molle non hydrogénée	2. Faire revenir les oignons et le céleri dans la margarine 10 minutes.
270 g	Oignon en dés 3/8	
540 g	Céleri en dés 3/8	
1,35 kg	Pommes de terre fraîches en dés 3/8	3. Ajouter les pommes de terre et le bouillon reconstitué avec l'eau. Cuire jusqu'à tendreté, soit environ 15 à 17 minutes.
80 g	Base de bouillon de légumes réduite en sodium	
3,38 kg	Eau	
1,35 kg	Maïs en grains surgelés Filets de sébaste cuits	4. Incorporer le maïs et le sébaste, poursuivre la cuisson 5 minutes.
80 g	Fécule de maïs	5. Délayer la fécule dans le lait froid et ajouter progressivement au mélange de poisson en remuant jusqu'à épaississement. Ajouter le sel et le poivre.
1 kg	Lait 2 %	
3 g	Sel	
2 g	Poivre blanc	
		6. Retirer 1/3 du volume de la préparation, réduire en purée puis réintégrer au reste de la chaudrée.

## NOTE

Portionner avec une louche de 12 oz.

## ALLERGÈNES

Poisson, produits laitiers



Disponible au Québec



Cultivé au Québec



# 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.

# Guédille au *du Québec* sébaste et salade de chou rouge





# Guédille au *du Québec* sébaste et salade de chou rouge

30 portions

Rendement - mélange : 2,69 kg

Rendement - salade : 2,71 kg

 107 g par portion - mélange

 108 g par portion - salade



 42 g par portion - pain

 25 min






 55 min

## Quantités Ingrédients Méthode


### Sébaste

2,25 kg	 Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
		2. Défaire en morceaux et refroidir.
350 g	Céleri frais en dés 3/8	3. Ajouter le céleri, la mayonnaise, le yogourt, l'aneth et le sel ou la sriracha au poisson puis mélanger.
200 g	Mayonnaise légère	
200 g	 Yogourt nature 2 %	
20 g ou 10 g	Aneth frais ciselé ou séché	
2 g	Sel (si la sriracha n'est pas ajoutée)	
20 g	Sriracha (optionnel)	

### Salade de chou

1,75 kg	 Chou rouge râpé	4. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 2 minutes.
200 g	 Carottes râpées	
300 g	 Pommes râpées	
40 g	Oignons verts ciselés	
250 g	 Huile de canola	
160 g	 Vinaigre de cidre	
10 g	Sel	

### Montage

 Pains à hot-dog grillés	5. Déposer la garniture dans un pain à hot-dog.
Garniture au sébaste	
Salade de chou	
	6. Servir avec la salade de chou.

#### NOTE

Portionner le mélange à guédille avec une cuillère de 4 oz.

Portionner la salade de chou avec une cuillère de 4 oz bien tassée.

#### ALLERGÈNES

Poisson, œufs, blé

 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 Ingrédients Méthode

100 g		Laitue de mer entière	1. Réhydrater environ 15 minutes.
Quantité suffisante		Eau tiède	

### Béchamel

180 g		Beurre	2. Réaliser un roux.
180 g		Farine	
3 l		Lait	4. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la béchamel épaississe et réserver.
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
<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	
100 g	 Oignons ciselés	2. Dans un chaudron, faire suer les oignons dans l'huile pendant 3 minutes.
5 g	Poudre d'oignon	
5 g	Poudre d'ail	3. Ajouter les légumes râpés cuits aux oignons ainsi que les épices, la sauce tomate et la pâte de tomate.
3 g	Coriandre moulue	
5 g	Paprika	Laisser mijoter à feu doux pour 15 minutes.
750 ml	Sauce tomate	Passer au robot culinaire et réserver.
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	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.
2 kg	 Porc haché maigre	
2 kg	 Porc haché mi-maigre	
40 g	sel	





# 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

# Parmentier de *du Québec* sébaste aux légumes-racines





# Parmentier de *du Québec* sébaste aux légumes-racine

24 portions

Rendement : 6,9 kg



289 g par portion



30 min



45 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,25 kg	Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
200 g	Oignon en dés 3/8	2. Faire suer les oignons dans la margarine.
150 g	Margarine molle non hydrogénée	
700 g	Carotte en dés 3/8	3. Ajouter les carottes et le rutabaga, cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore un peu fermes.
500 g	Rutabaga en dés 3/8	
10 g	Base de bouillon réduite en sodium	4. Reconstituer le bouillon avec l'eau et assaisonner. Déglacer les légumes et laisser réduire jusqu'à évaporation.
500 g	Eau	
4 g	Sel	
2,4 kg	Pomme de terre fraîche en dés 3/8	5. Cuire les pommes de terre et les patates douces à 215 °F (100 °C) en mode vapeur 100 % de 15 à 17 minutes.
1 kg	Patate douce en dés 3/8	
600 g	Lait 2 %	6. Mélanger avec le lait, la margarine, le sel et le poivre et réduire en purée.
200 g	Margarine non hydrogénée	
6 g	Sel	
4 g	Poivre blanc	
		7. Dans 2 insertions pleine grandeur 2 pouces préalablement huilées, disposer uniformément une couche de poisson, puis les légumes et recouvrir de purée.
		8. Gratiner légèrement au four à haute ventilation à 375 °F (190 °C) environ 10 minutes.

#### NOTE

Portionner en 12 portions par insertion et servir avec une spatule

#### ALLERGÈNES

Poisson, produits laitiers



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Redonnons  
un sens à  
l'alimentation  
de demain

# Pâté au sébaste *du Québec*



Québec 



# Pâté au sébaste du Québec

24 portions

Rendement : 7,59 kg



316 g par portion



30 min



60 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,25 kg	Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
2 kg	Pommes de terre fraîches en dés 3/8	2. Cuire les pommes de terre, le céleri-rave et les carottes à 215 °F (100 °C) en mode vapeur 100 % de 15 à 17 minutes.
500 g	Céleri-rave en dés 3/8	
500 g	Carotte en dés 3/8	
800 g	Lait	3. Mélanger les légumes-racines avec le lait et réduire en purée. Réserver.
50 g	Margarine molle non hydrogénée	4. Suer les oignons dans la margarine.
240 g	Oignon en dés 3/8	
	Oignons sués	5. Mélanger les oignons, le poisson en morceaux et la purée.
	Filets de sébaste cuits	
	Purée de légumes	
300 g	Fécule de maïs	6. Incorporer les œufs, le sel et le poivre.
Ajout au besoin	Lait 2 %	
4 g	Sel	
		7. Refroidir puis déposer l'appareil dans le fond de deux insertions pleine grandeur 2 pouces préalablement huilées.
1,6 kg	Pâte Brisée	8. Faire 2 abaisses et étaler sur la garniture.
		9. Cuire au four en mode combi à 350 °F (175 °C), vapeur 50 %, ventilation moyenne, environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

### NOTE

La pâte Brisée commerciale pouvant être très riche en sodium, il est important d'ajuster le sel ajouté à la préparation selon le produit utilisé pour la confection du pâté.

Portionner en 12 portions par insertion et servir avec une spatule.

Peut-être servi avec une crème sûre citronnée.

### ALLERGÈNES

Poisson, lait, œufs, blé



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
<b>Croûte</b>		
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	
<b>Assemblage</b>		
30 g par pavé	 Croûte d'algues	2. Presser la croûte sur les pavés.
140-150 g chacun	 Pavés de poisson blanc	
<b>Cuisson</b>		
		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

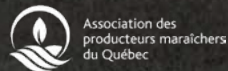
 Disponible au Québec

 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.  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.
50 g		Sauce soya réduite en sodium	
1,1 l		Eau	4. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire la PVT pendant 5 minutes. Réserver.
60 g		Poudre d'oignon	
40 g		Gingembre en poudre	



# Riz frit aux légumes-racines *du Québec*





45 portions

Rendement : 8,13 kg

 175 g par portion

 30 min

 48 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
<b>Sauce</b>		
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	
<b>Assemblage</b>		
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

# 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

*du Québec*

# Sébastien façon blanquette aux champignons





*du Québec*  
**Sébaste façon  
 blanquette aux  
 champignons**

**25 portions**

Rendement : 7,34 kg



293 g par portion



25 min



30 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,25 kg	Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four Rational 3 minutes à 350 °F (175 °C) en mode combi, vapeur 50 %.
1 kg	Feuilles de pâte feuilletée	2. Tailler en 25 carrés d'environ 10 cm x 10 cm. Piquer la pâte et cuire au four à 350 °F (175 °C) environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
100 g	Huile végétale	3. Dans une marmite, faire suer les oignons et les carottes dans l'huile environ 10 minutes.
1,3 kg	Carotte en dés 3/8	
225 g	Oignon en dés 3/8	
1,12 kg	Champignons frais tranchés	4. Ajouter les champignons et cuire jusqu'à tendreté.
35 g	Base de bouillon de légumes réduite en sodium	5. Ajouter le jus de cuisson du poisson ainsi que le bouillon reconstitué avec l'eau, porter à ébullition.
1,7 kg	Eau	
600 g	Fécule de maïs	6. Délayer la fécule dans le lait froid. Incorporer le mélange à la préparation de légumes en remuant jusqu'à épaississement.
200 g	Lait 2 %	
200 g	Jus de citron	7. Délayer le miso dans le jus de citron, puis ajouter au mélange de légumes avec le persil, le sel, le poivre et le sébaste.
200 g	Miso ou 150 ml de sauce soya réduite en sodium	
200 g	Persil séché	
200 g	Sel	
200 g	Poivre blanc	
200 g	Filets de sébaste cuits	

**NOTE**

Servir avec les carrés de pâte feuilletée. Portionner avec une cuillère de 8 oz.

**ALLERGÈNES**

Poisson, produits laitiers, gluten



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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).</li><li>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.</li></ol>
--------	---	--

### Cuisson des légumes

600 g	 Carottes en cubes 3/8	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li></ol> <p>Pour une cuisson optimale, ne pas ajouter plus de 600g de légumes par plaque.</p> <p>Réserver.</p>
600 g	 Céleri-rave en cubes 3/8	
600 g	 Rutabagas en cubes 3/8	
600 g	 Petits pois congelés	

### Préparation du bouillon

200 g	 Base de bouillon de poulet	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Combiner les ingrédients. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.</li></ol>
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
<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

# Barres protéinées pommes-carottes

à la poudre de ténébrions *du 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	
190 g	 Carottes râpées	3. Incorporer à l'appareil.
150 g	 Pommes râpées, égouttées	
75 g	 Graines de citrouille	
75 g	 Graines de tournesol	

## 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. 2. Portionner les boules avec une cuillère à sorbet.
75 g	Graines de caméline	
100 g	Poudre de ténébrions	
190 g	Bleuets séchés, hachés	
2,5 g	Sel	
625 g	Purée de dattes	3. Mélanger. 4. Rouler les boules d'énergie dans le mélange coco-érable. 5. Conserver au réfrigérateur.
150 g	Miel	
50 g	Noix de coco râpée non sucrée	
50 g	Sucre d'érable	

## NOTE

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



Disponible au Québec

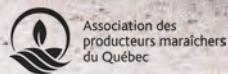


Cultivé au Québec

# Brownies Red Velvet



Québec 





# 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). 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. Réserver.
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. 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

Redonnons  
un sens à  
l'alimentation  
de demain

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

## ALLERGÈNES

Œuf, 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	3. Mélanger les ingrédients avec les graines hachées puis sabler.
200 g	 Farine de blé entier	
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



# Gâteau délice d'automne



Québec 





## 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	
500 ml		Huile végétale	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		Essence de vanille	
400 g		Sucre	5. Incorporer les ingrédients secs et mélanger.
400 g		Œufs	
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 gâteau 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

# 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
<b>Mélange sec pour muffins</b>		
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	
<b>Cuisson des muffins</b>		
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.



# 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	
300 g	 Courgettes râpées, égouttées	4. Incorporer à l'appareil et mélanger.
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	2. Mélanger les ingrédients et sabler.
200 g	 Farine tout usage	
180 g	 Farine de blé entier	
130 g	 Cassonade	
15 g	Poudre à pâte	
3 g	Sel	
170 g	 Margarine molle non hydrogénée froide, défaire en morceaux	3. Ajouter à la pâte.
250 g	Babeurre froid	
400 g	 Courge musquée, pelée et râpée	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%

250 g



Sucre blanc

15 g

Essence de vanille  
blanche

315 g



Semoule d'orge grosseur  
moyenne

1. Porter à ébullition.

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 mélilot 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et sabler.</li> <li>Fouetter et ajouter au mélange d'ingrédients pour former une pâte.</li> <li>Ajouter à la pâte et mélanger délicatement.</li> <li>Abaisser la pâte en carré d'environ 2,5 cm d'épaisseur sur un plan de travail enfariné.</li> <li>Couper en 25 carrés (ou 50 triangles) et disposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin.</li> <li>Battre avec un peu d'eau.</li> <li>Dorer le dessus des scones au pinceau.</li> <li>Saupoudrer le dessus des scones.</li> <li>Réfrigérer environ 20 minutes avant de cuire au four à 375°F environ 15 minutes.</li> </ol>
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, défaits en morceaux	
240 g	 Yogourt grec nature	
180 g	 Sirop d'érable	
3	 Œufs, battus	
450 g	 Bleuets surgelés	
1	 Œuf	
Quantité suffisante	Sucre brut turbiné	

## 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

# 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