

CARNET DE RECETTES ITHQ

Les produits du Saint-Laurent



Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



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

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 du Québec au sébaste


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 |
|-----------|-------------|---------|
|-----------|-------------|---------|

Sauce lime-coriandre

| | | |
|-------|--|--|
| 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 | |

Montage

| | |
|------------------------------|---|
| 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

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 | |
| | 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. |
| 200 g |  Œufs | |
| 100 g |  Herbes salées du Bas-du-Fleuve | |
| 10 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



Québec 



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



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



Québec 



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
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


2,85 kg Ricotta
12 g Zestes de citron

Béchamel


Béchamel 5. Mélanger.

Laitue de mer réhydratée,
essorée et hachée

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

Parmentier de *du Québec* sébasté 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*





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

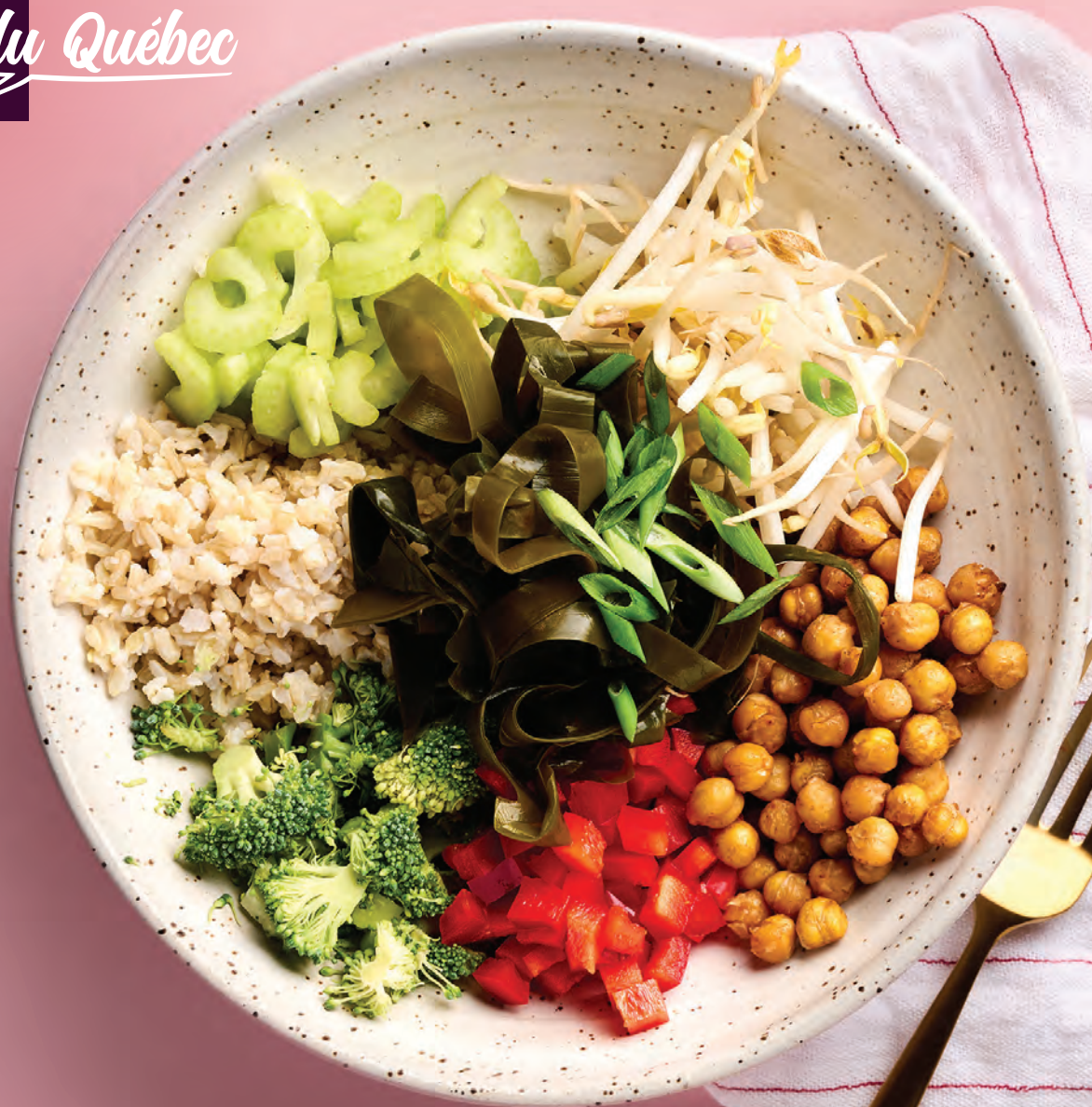
| Quantités | Ingrédients | Méthode |
|-------------------|---|---|
| Croûte | | |
| 80 g |  Goémon noir ou varech en flocons | 1. Mélanger. |
| 240 g | Chapelure panko | |
| 15 g | Zestes de citron | |
| 180 ml | Jus de citron | |
| 360 ml | Huile d'olive | |
| 14 g | Sel | |
| 1,5 g | Poivre noir moulu | |
| 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

 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

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



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