

CARNET DE RECETTES ITHQ

Les produits du Saint-Laurent

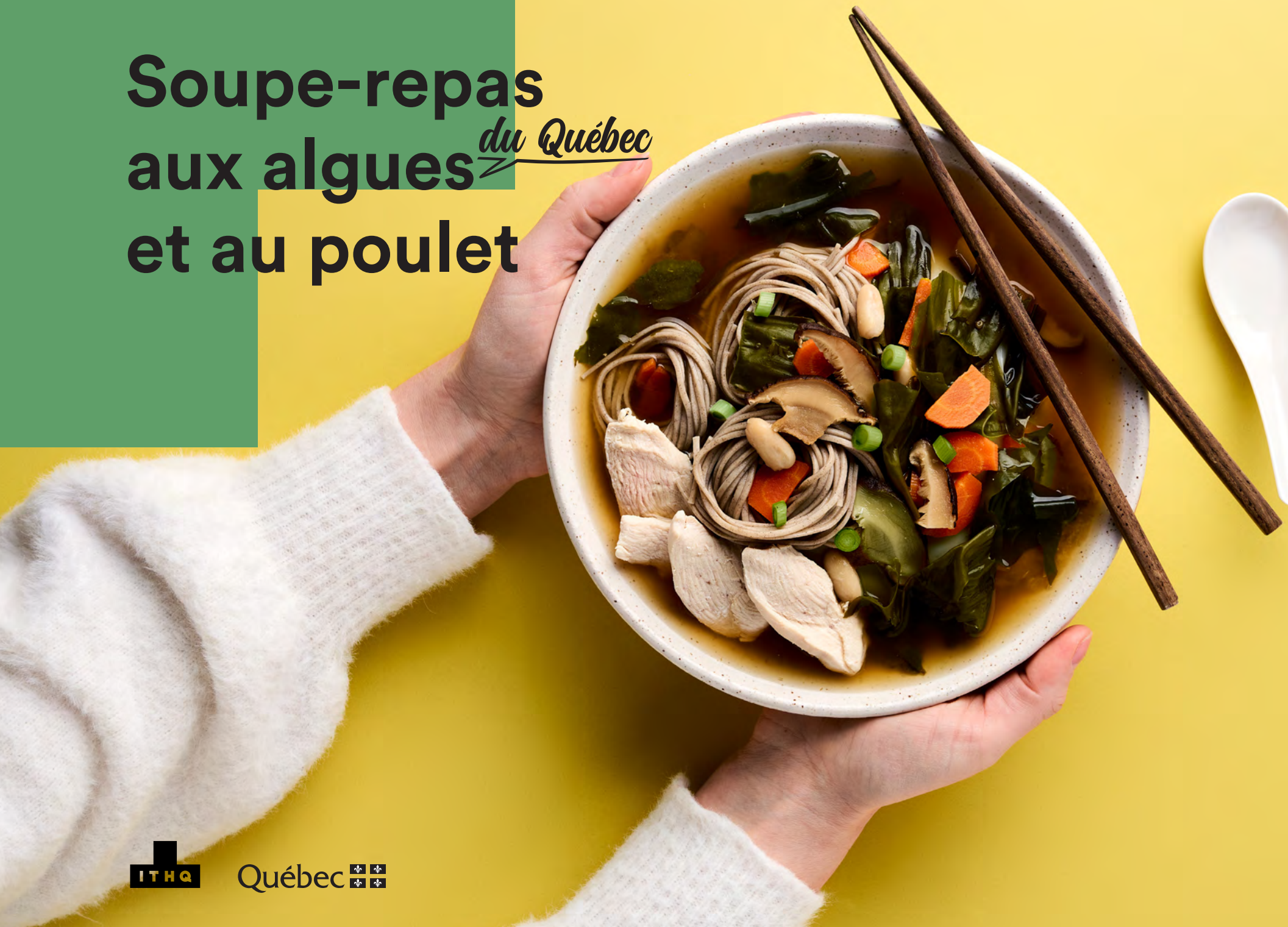
Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



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	
8,1 l	 Bouillon de poulet réduit en sodium	3. Ajouter et porter à ébullition.
	 Wakame réhydraté, haché grossièrement	4. Baisser le feu et laisser frémir.
120 g	 Champignons shiitake tranchés déshydratés	5. Ajouter et mijoter environ 20 minutes.
600 g	 Carottes émincées en demi-rondelles (environ 2-3 mm d'épaisseur) ou carottes coupées en macédoine	
2,4 kg	 Poitrines de poulet émincées finement	
1 conserve de 2,84 l	Haricots blancs de Soissons en conserve, rincés et égouttés	
400 g	 Miso blanc	6. Ajouter.
1,5 g	Poivre noir moulu	
100 g	 Oignons verts ciselés en biseau	7. Garnir.

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Bol burrito au sébaste

du 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

Sébaste

2,25 kg	Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode 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	Jalapeños épépinés hachés grossièrement au robot	
4 g	Paprika	
4 g	Cumin moulu	
2 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	



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



Brandade de *du Québec* sébastien





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 combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode vapeur 50 %.
4 kg	Pommes de terre fraîches 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. Ajouter le poisson, les œufs, les herbes salées, le persil et le poivre puis mélanger délicatement afin de conserver des morceaux de sébaste.
4 g	Noix de muscade	
200 g	Filets de sébaste cuits	
100 g	Œufs	
	Herbes salées du Bas-du-Fleuve	5. Répartir la préparation uniformément dans 2 insertions pleine grandeur de 2 pouces préalablement huilées.
10 g	Persil séché	
4 g	Poivre blanc	
100g	Chapelure (facultatif)	
		6. Saupoudrer de chapelure et gratiner légèrement au four à 375 °F (190 °C) à haute ventilation pendant environ 12 minutes.

NOTE

Portionner avec une cuillère de 8 oz.

ALLERGÈNES

Poisson, blé, œufs, produits laitiers

Redonnons
un sens à
l'alimentation
de demain



Disponible au Québec



Cultivé au Québec

Cari doux de *du Québec* sébaste et lentilles





Cari doux de *du Québec* sébast et lentilles

30 portions

Rendement : 10,48 kg



349 g par portion



25 min



55 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
2,25 kg	 Filets de sébast	1. Cuire les filets au four combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode vapeur 50 %.
70 g	 Huile végétale	2. Dans une marmite, chauffer l'huile et faire suer les oignons.
500 g	 Oignons en dés 3/8	
500 g	 Carottes 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	Tomates concassées 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 sébast, cuire 5 minutes supplémentaires.
	Filets de sébast 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 combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode vapeur 50 %.
130 g	Margarine molle non hydrogénée	2. Faire revenir les oignons et le céleri dans la margarine 10 minutes.
270 g	Oignons 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* sébast et salade de chou rouge

25 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



30 min



5 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Sébastien		
2,25 kg	 Filets de sébaste	1. Cuire les filets au four combi 5 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode 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. Mélanger tous les ingrédients.
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	6. Servir avec la salade de chou.
	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. Ajouter en fouettant.
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

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 combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode vapeur 50 %.
200 g	Oignons en dés 3/8	2. Faire suer les oignons dans la margarine.
150 g	Margarine molle non hydrogénée	
700 g	Carottes 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	Pommes de terre fraîches 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	Patates douces 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 molle 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 combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode 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	Carottes en dés 3/8	
800 g	Lait 2 %	3. Mélanger les légumes-racines avec le lait et réduire en purée. Réserver.
50 g	Margarine molle non hydrogénée	4. Faire suer les oignons dans la margarine.
240 g	Oignons 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	Oufs	6. Incorporer les œufs, le sel et le poivre.
Ajout au besoin	Sel	
4 g	Poivre blanc	
		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

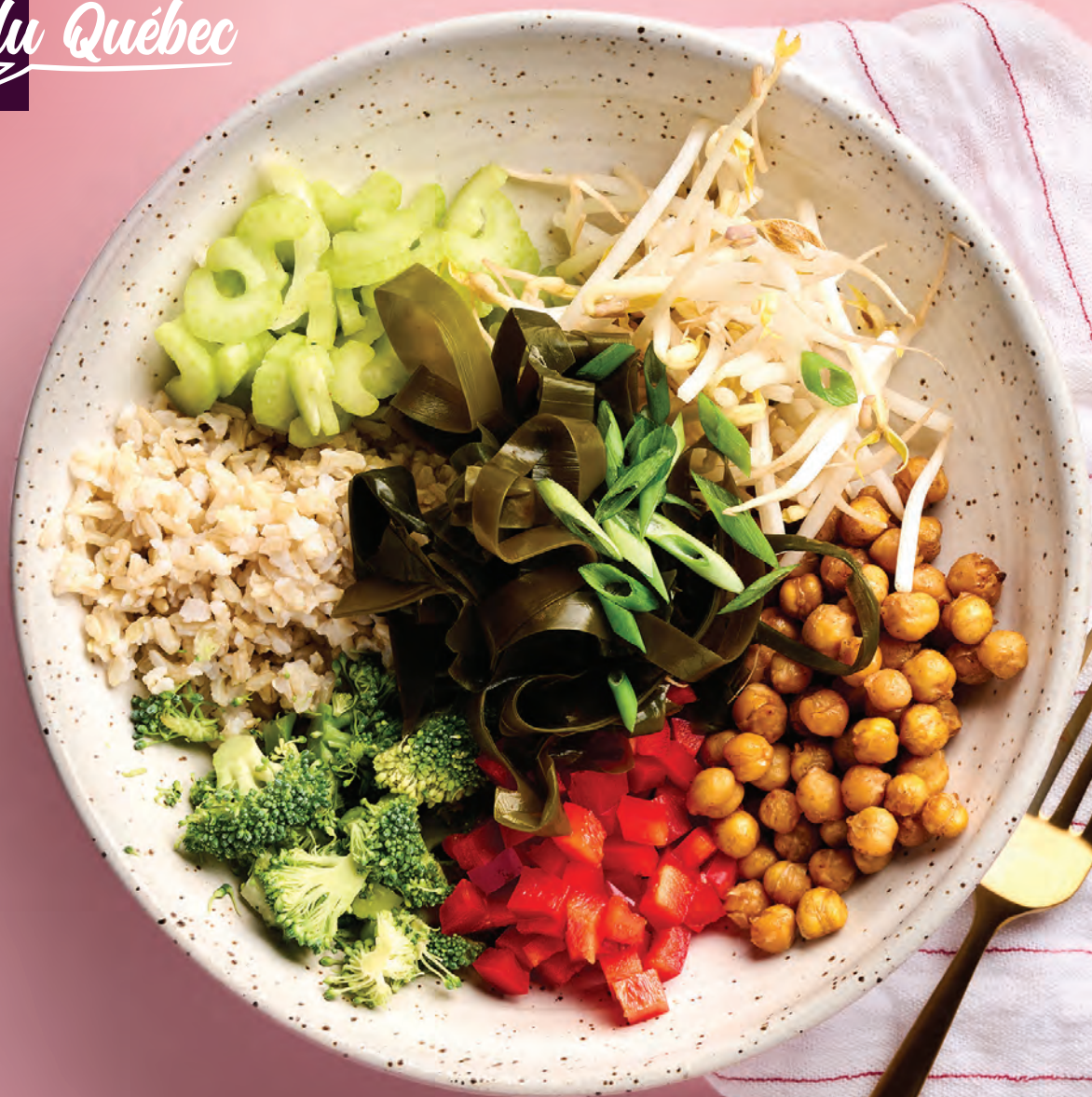


10 min

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

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

1 kg

Ingrédients

Riz brun

Méthode

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 combi 3 minutes, à 350 °F (175 °C), en mode vapeur 50 %. Conserver le jus de cuisson du poisson pour l'étape 5.
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.
1,13 kg	Carottes en dés 3/8	
225 g	Oignons 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	
120 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.
1,13 kg	Lait 2 %	
65 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.
50 g	Miso ou 150 ml de sauce soya réduite en sodium	
10 g	Persil séché	
Au besoin	Sel	
4 g	Poivre blanc	
	Filets de sébaste cuits	

NOTE

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

ALLERGÈNES

Poisson, produits laitiers, blé



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