RECUEIL DE RECETTES ITHQ



ITHQ

Québec

Minestrone à la québécoise



ITHQ

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
		1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
250 ml	Huile végétale	2. Faire suer les oignons et les légumes pour 10 minutes.
500 g	Oignons ciselés	
1,5 kg	Carottes en cubes 3/8	
1 kg	Céleri-rave en cubes 3/8	
1 kg	Poireaux émincés	
1 kg	Panais en dés	
20 g	Poudre d'ail	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.
20 g	Poudre d'oignon	
800 ml	Pâte de tomates	
15 g	Herbes de Provence	
600 g	Base de bouillon de légumes	
18 l	Eau	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	Sauce tomate en conserve	
600 g	Pâtes petites coquilles	5. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson pour 10 minutes.
1,5 kg	Haricots rouges en conserve (rincés et égouttés)	Ensuite, ajouter les haricots rouges.

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Potage de betteraves, pommes et panais *du Québec*



ITHQ

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
			1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
200 ml		Huile végétale	2. Faire suer les oignons pour quelques minutes.
500 g		Oignons ciselés	
2,5 kg		Betteraves en cubes 3/8	3. Ajouter ensuite les betteraves, les panais et les pommes et faire suer 10 minutes.
1,5 kg		Panais en dés en cubes 3/8	
1,5 kg		Pommes non pelées, épépinées et en dés	
10 g		Graines de fenouil	4. Ajouter les graines de fenouil, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, puis incorporer le bouillon de légumes en poudre.
25 g		Poudre d'ail	
25 g		Poudre d'oignons	
600 g		Base de bouillon de légumes	
16 l		Eau	5. Ajouter l'eau et porter à faible ébullition pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à tendreté des légumes.
			6. Passer au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

NOTE

La betterave peut développer de l'ametume si elle est surcuite.

Il est important de vérifier la tendreté des légumes et d'éviter de surcuire le potage.

Monter le potage en température tranquillement, sans gros bouillonnements afin d'éviter de développer l'amertume.

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Potage façon soupe à l'oignon au pain du Québec



ITHQ



Potage façon soupe à l'oignon au pain du Québec

25 portions

Rendement : 3,95 kg

158 g par portion

20 min

50 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
180 g	Margarine molle non hydrogénée	1. Faire caraméliser les oignons dans la margarine environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.
1,8 kg	Oignons jaunes émincés finement	
50 g	Sirop d'érable	2. Ajouter les ingrédients aux oignons caramélisés et laisser mijoter environ 20 minutes.
2 g	Origan séché	
6 g	Sel	
1 g	Poivre noir moulu	
3,5 kg	Bouillon de légumes réduit en sodium	
270 g	Crème à cuisson 15 %	3. Ajouter et réduire en potage lisse.
180 g	Pain grillé en morceaux*	
Qté suffisante	Fromage cheddar râpé	4. Ajouter au service.

NOTE

* Pain grillé en morceaux : 270 g de croûtes rôties à 350° F pendant 15 minutes (ventilation moyenne).

ALLERGÈNES

Blé, lait, soya

Vérifier les allergènes des produits commerciaux utilisés

Recette permettant la valorisation des croûtes et entames de pain

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Potages maraîchers *du Québec*



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

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec



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	
15 g	Gousses d'ail écrasées	2. Ajouter l'ail et cuire environ 1 minute.
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

Disponible au Québec

Cultivé au Québec



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

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

Soupe à l'avoine nue du Québec et au bœuf



ITHQ

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
			1. Préchauffer le Steam Pot pendant 10 minutes.
150 ml		Huile végétale	2. Faire revenir les cubes de boeuf jusqu'à coloration. Éviter de brasser pour favoriser la coloration de la viande.
2 kg		Bœuf, intérieur de ronde, taillé en cubes	
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	

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Soupe-repas aux algues du Québec et au poulet



ITHQ

Québec



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	Aïl 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. 4. Baisser le feu et laisser frémir.
	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	
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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

du Québec

Avoine nue façon risotto



ITHQ

Québec



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 nacrer 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.

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Bol burrito au sébaste *du Québec*



ITHQ

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 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	

Disponible au Québec Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie 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
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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Boulettes à l'italienne au pain du Québec



ITHQ

Québec



Boulettes à l'italienne au pain du Québec

25 portions

Rendement : 6,11 kg

244 g par portion

30 min

60 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Sauce tomate aux carottes		
25 g	Huile d'olive	1. Faire suer les oignons.
300 g	Oignons ciselés	
40 g	Ail en purée	2. Ajouter l'ail et cuire environ 2 minutes.
600 g	Carottes cuites coupées en rondelles	3. Ajouter les ingrédients et laisser mijoter environ 30 minutes.
3,75 kg	Tomates entières en conserve sans sel ajouté	4. Passer au mélangeur.
40 g	Sucre	
10 g	Sel	
2 g	Origan séché	
1 g	Poivre noir moulu	
Boulettes		
40 g	Huile de canola	5. Faire suer les poireaux.
750 g	Poireaux émincés	
500 g	Poivrons rouges en dés congelés	6. Ajouter aux poireaux et laisser évaporer l'eau de végétation. 7. Refroidir.
600 g	Croûtes de pain coupées en cubes et hachées au robot	8. Tout mélanger. 9. Laisser reposer 10 minutes.
150 g	Farine de croûtes de pain*	10. Déposer dans le fond d'une insertion la sauce tomate aux carottes.
200 g	Protéine végétale texturée (PVT) réhydratée dans 750 g de bouillon de légumes réduit en sodium	11. Façonner les boulettes avec une cuillère de 4 onces et les déposer sur la sauce tomate. 12. Cuire au four à 350° F environ 25 min (ventilation moyenne).
500 g	Œufs	
250 g	Fromage mozzarella râpé	
8 g	Persil séché	
8 g	Poudre d'ail	
8 g	Poudre d'oignon	

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec



Boulettes à l'italienne au pain du Québec

25 portions

Rendement : 6,11 kg

244 g par portion

30 min

60 min

Boulettes (suite)

3 g	Basilic séché	
3 g	Origan séché	
5 g	Sel	
1 g	Poivre noir moulu	
	Légumes refroidis	
300 g	Fromage mozzarella râpé	13. Sortir les boulettes du four et déposer le fromage sur le dessus. 14. Gratiner à 375° F environ 7 minutes (ventilation maximale).

NOTE

* Farine de croûtes de pain : dessécher 250 g de croûtes au four à 200° F environ 50 minutes. Les retourner à la mi-cuisson. Passer les croûtes au robot-coupe et au tamis.

ALLERGÈNES

Blé, lait, œufs, soya
Vérifier les allergènes des produits commerciaux utilisés

Recette permettant la valorisation des croûtes et entames de pain

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Boulettes de bœuf, tofu et pommes *du Québec*



ITHQ 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	Boeuf 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

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Brandade de sébaste *du Québec*



ITHQ

Québec



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 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	
100g	Chapelure (facultatif)	5. Répartir la préparation uniformément dans 2 insertions pleine grandeur de 2 pouces préalablement huilées.
		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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Cari doux de sébaste du Québec et lentilles



ITHQ

Québec



Cari doux de sébaste *du Québec* 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 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 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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Chaudrée au sébaste du Québec et maïs



ITHQ

Québec



Chaudrée au sébaste du Québec 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	4. Incorporer le maïs et le sébaste, poursuivre la cuisson 5 minutes.
	Filets de sébaste cuits	
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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Galettes de bœuf et gourganes *du Québec*



ITHQ

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.
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	

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

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.

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Guédille au sébaste du Québec et salade de chou rouge



ITHQ

Québec



Guédille au sébaste du Québec 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
Sébaste		
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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Lasagne aux algues du Québec et à la ricotta



ITHQ

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	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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Pain de viande aux légumes *du Québec*



ITHQ

Québec

Association des producteurs maraîchers du Québec



Pain de viande aux légumes *du Québec*

100 portions

Rendement : 11,12 kg

110 g par portion

65 min

95 min

Quantités		Ingrédients	Méthode
Sauce			
500 g		Carottes râpées	1. Au four vapeur à 265°F (130 °C), cuire les carottes et le céleri-rave râpé pendant 10 minutes.
500 g		Céleri-rave râpé	
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	
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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie 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
Pain de viande (suite)		
620 g	Œufs	7. Bien mélanger tous les légumes cuits au reste des ingrédients.
800 g	Fromage cheddar sans lactose râpé	Répartir le mélange dans deux insertions (gastronome) de 5 cm en prenant soin de laisser 1 cm d'espace libre tout autour de la préparation.
400 g	Chapelure	8. Verser la sauce et la répartir également sur la surface de chaque pain de viande.
20 g	Poudre d'ail	
12 g	Herbes de Provence	
2 kg	Porc haché maigre	
2 kg	Porc haché mi-maigre	
40 g	sel	
		9. Cuire au four mixte à 320°F (160°C) avec 35 % d'humidité. Insérer une sonde et cuire jusqu'à une température interne de 74°C, soit environ une heure.

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie 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
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.
1,35 kg		Rutabagas en cubes 3/8	Porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter.
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.
2 kg		Rutabagas en cubes 3/8	
2 kg		Céleris-raves en cubes 3/8	Répartir également sur 6 plaques allant au four, à raison de 500g de légumes par plaque.
50 ml		Huile végétale	
7 g		Sel	
			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.

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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Parmentier de sébaste aux légumes-racines du Québec



ITHQ

Québec



Parmentier de sébaste *du Québec* 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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Pâté au sébaste *du Québec*







ITHQ

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	Œufs	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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Poisson blanc en croûte d'algues *du Québec*



ITHQ

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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Riz frit aux légumes-racines du Québec



ITHQ

Québec

Association des producteurs maraîchers du Québec



Riz frit aux légumes-racines *du Québec*

45 portions

Rendement : 8,13 kg

175 g par portion

30 min

48 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Cuisson du riz		
1,5 kg	Riz blanc	1. Dans une insertion (gastronome) de 10 cm, combiner le riz, la base de bouillon et l'eau.
140 g	Base de bouillon de légumes	
3 l	Eau	Couvrir d'un papier d'aluminimum. Cuire 30 minutes.
		Après cuisson, découvrir et bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Réserver.
Cuisson des légumes		
450 g	Carottes en cubes 3/8	2. Répartir chaque variété de légume sur une plaque de cuisson et cuire au four vapeur à 265°F (130°C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce les légumes soient tendres. Réserver.
450 g	Céleri-rave en cubes 3/8	
450 g	Rutabagas en cubes 3/8	
450 g	Oignons en petits dés	
450 g	Chou en julienne	
Mélange de PVT		
750 g	Protéine de soya texturée (PVT)	3. Mélanger la PVT, la poudre d'oignon, la sauce soya et l'eau chaude.
50 g	Sauce soya réduite en sodium	4. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire la PVT pendant 5 minutes. Réserver.
1,1 l	Eau	
60 g	Poudre d'oignon	
40 g	Gingembre en poudre	

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie 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
Sauce			
60 g		Poudre d'ail	5. Préparer la sauce en combinant le gingembre, l'ail, la sauce soya, la cassonade et les œufs.
225 g		Sauce soya	Réserver.
120 g	⚜	Cassonade	
400 g	⚜	Œufs	
Assemblage			
200 ml	⚜	Huile végétale	6. Dans une braisière à feu doux, faire revenir les oignons dans l'huile environ une minute.
450 g	⚜	Oignons en petits dés	
			7. Tout en remuant constamment, ajouter à chaque minute, le mélange de PVT, ensuite les légumes cuits vapeur puis le riz et finalement la sauce. Bien mélanger afin de s'assurer que le tout soit homogène et assez chaud.

ALLERGÈNE

Soya, œufs

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

⚜ Disponible au Québec ⚜ Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Salade-repas aux algues *du Québec*



ITHQ

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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

du Québec

Sébaste façon blanquette aux champignons



ITHQ

Québec



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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Vol-au-vent aux légumes *du Québec*



ITHQ

Québec

Association des producteurs maraîchers du Québec



Vol-au-vent aux légumes *du Québec*

75 portions

Rendement : 8,88 kg

145 g par portion

20 min

35 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Cuisson du poulet		
		1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
3,3 kg	Poitrines de poulet crues en dés	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	3. Au four vapeur à 265°F (130°C), cuire les légumes pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais légèrement croquants.
600 g	Céleri-rave en cubes 3/8	
600 g	Rutabagas en cubes 3/8	Pour une cuisson optimale, ne pas ajouter plus de 600g de légumes par plaque.
600 g	Petits pois congelés	Réserver.
Préparation du bouillon		
200 g	Base de bouillon de poulet	4. Combiner les ingrédients. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
25 g	Poudre d'ail	
4 l	Eau	

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie 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
Préparation de la sauce			
600 g		Margarine	5. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine et y faire suer les oignons pendant 3 minutes.
500 g		oignon ciselés	
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.
Assemblage			
1,25 l		Lait 2 %	8. Ajouter les légumes cuits, le poulet cuit et porter à ébullition, puis incorporer le lait, bien mélanger.
75 unité		Feuilletés pour vol-au-vent	9. Servir sur les feuilletés pour vol-au-vent.

ALLERGÈNE

Produits laitiers

NOTE

Vous pouvez remplacer le poulet cru par 2,4 kg de poulet cuit taillé en cubes de 1,5 cm .

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Barres protéinées pommes-carottes

à la poudre de ténébrions *du Québec*



ITHQ

Québec



Barres protéinées pommes-carottes du Québec

à la poudre de ténébrions

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	
		4. Répartir dans une insertion chemisée d'un papier parchemin et cuire à 350°F (175°C) environ 30 minutes avec la ventillation au minimum.
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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Boules d'énergie bleuets-caméline

à la poudre de ténébrions *du Québec*



ITHQ

Québec



Boules d'énergie bleuets-caméline du Québec

à la poudre de ténébrions

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

NOTE

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

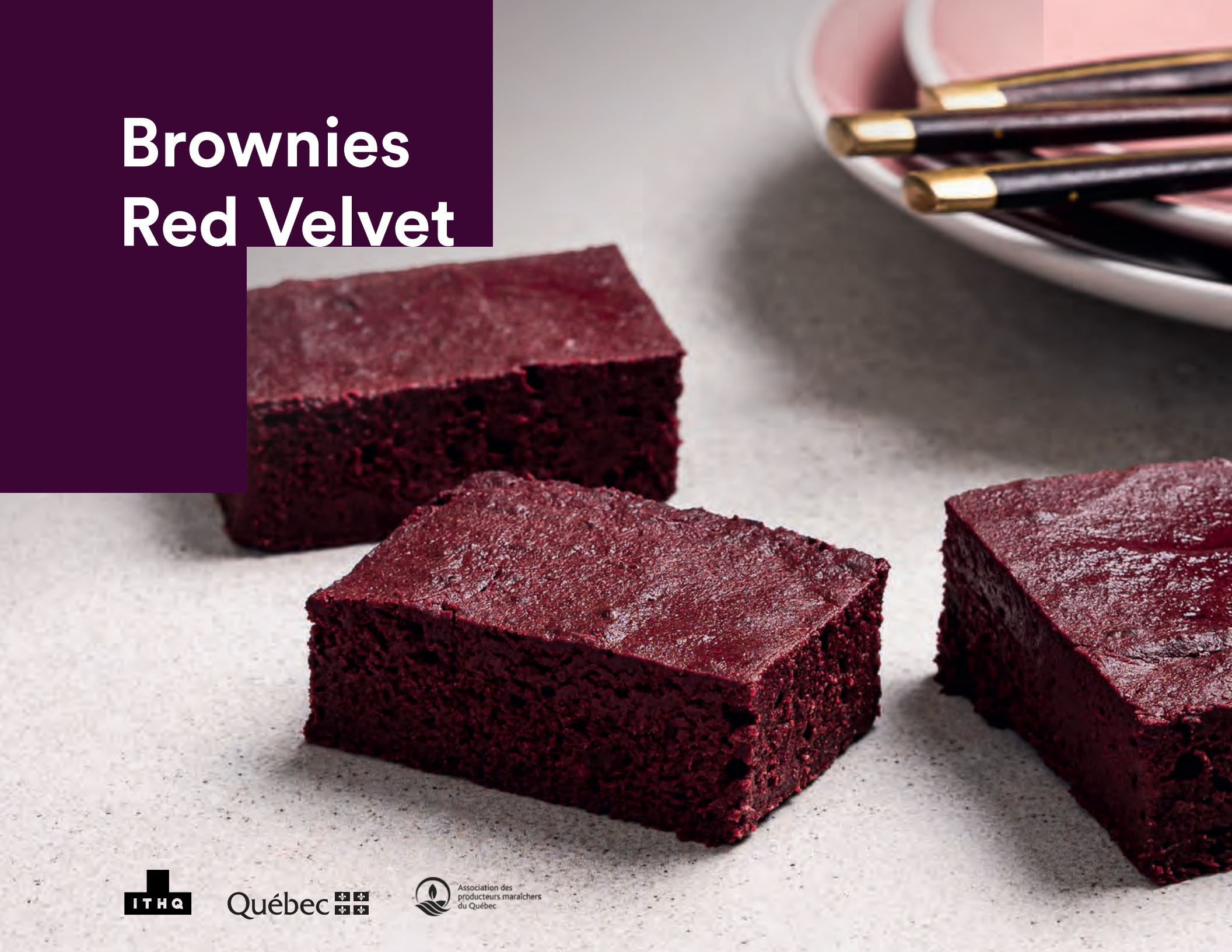
Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Brownies Red Velvet



ITHQ

Québec

Association des producteurs maraîchers du Québec



Brownies Red Velvet

25 portions

Rendement : 2 kg

80 g par portion

20 min

50 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
		1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
1 kg	Betteraves rouges	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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Carrés aux framboises *du Québec* et tofu soyeux



ITHQ

Québec



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

ALLERGÈNES

Œuf, soya, blé

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Clafoutis moelleux aux bleuets

au pain du Québec



ITHQ

Québec



Clafoutis moelleux aux bleuets

au pain *du Québec*

25 portions

Rendement : 2,74 kg

110 g par portion

15 min

45 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
450 g	Bleuets congelés	1. Déposer les bleuets dans le fond d'une insertion chemisée d'un papier parchemin.
1,35 kg	Lait 2 %	2. Passer tous les ingérdients au mélangeur ou au pied-mélangeur.
450 g	Œufs	3. Verser l'appareil sur les bleuets.
210 g	Sucre	4. Cuire au four à 300° F environ 45 min (sans ventilation).
30 g	Vanille liquide	
450 g	Farine de croûtes de pain*	5. Refroidir complètement avant de portionner. Pour de meilleurs résultats, tempérer avant de servir.

NOTE

* Farine de croûtes de pain : dessécher 700 g de croûtes au four à 200° F environ 50 minutes. Les retourner à la mi-cuisson. Passer les croûtes au robot-coupe et au tamis.

Possibilité de substituer la vanille par de l'essence de Mélilot du Québec et les bleuets par d'autres fruits (camerises ou petits fruits d'ici). Il est aussi possible de mélanger différents petits fruits.

ALLERGÈNES

Blé, lait, œufs
Vérifier les allergènes des produits commerciaux utilisés

Recette permettant la valorisation des croûtes et entames de pain

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Croustade multi-grains aux petits fruits *du Québec*



ITHQ

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	
200 g	Graines de tournesol	2. Hacher grossièrement au robot-coupe et réserver dans un cul-de-poule.
100 g	Graines de citrouille	
200 g	Farine de blé entier	3. Mélanger les ingrédients avec les graines hachées puis sabler.
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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Gâteau délice d'automne



ITHQ

Québec

Association des producteurs maraîchers du Québec



Gâteau délice d'automne

25 portions

Rendement : 2,25 kg

80 g par portion

20 min

50 min

Quantités		Ingrédients	Méthode
			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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du 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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Muffins aux bleuets sauvages *du Québec*



ITHQ

Québec



Muffins aux bleuets sauvages du Québec

25 portions

Rendement : 2,2 kg

85 g par portion

15 min

20 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
Mélange sec pour muffins		
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	
Cuisson des muffins		
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.

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Muffins protéinés choco-courgettes

à la poudre de ténébrions du Québec



ITHQ

Québec



Muffins protéinés choco-courgettes du Québec

à la poudre de ténébrions

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	
200 g	Farine à pâtisserie	3. Ajouter à l'appareil et mélanger.
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

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Pouding à la courge et bleuets du Québec





ITHQ

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	
200 g	Farine tout usage	2. Mélanger les ingrédients et sabler.
180 g	Farine de blé entier	
130 g	Cassonade	
15 g	Poudre à pâte	
3 g	Sel	
170 g	Margarine molle non hydrogénée froide, défaite en morceaux	
250 g	Babeurre froid	
400 g	Courge musquée, pelée et râpée	3. Ajouter à la pâte.
		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.

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

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

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Scones à l'avoine et bleuets *du Québec*



ITHQ

Québec



Scones à l'avoine et bleuets *du Québec*

25 portions

Rendement : 1,940 kg

80 g par portion

45 min

15 min

Quantités	Ingrédients	Méthode
300 g	Farine tout usage	1. Mélanger les ingrédients et sabler.
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, défaite en morceaux	
240 g	Yogourt grec nature	2. Fouetter et ajouter au mélange d'ingrédients pour former une pâte.
180 g	Sirop d'érable	
3	Œufs, battus	
450 g	Bleuets surgelés	3. Ajouter à la pâte et mélanger délicatement.
		4. Abaisser la pâte en carré d'environ 2,5 cm d'épaisseur sur un plan de travail enfariné.
		5. Couper en 25 carrés (ou 50 triangles) et disposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin.
1	Œuf	6. Battre avec un peu d'eau.
		7. Dorer le dessus des scones au pinceau.
Quantité suffisante	Sucre brut turbiné	8. Saupoudrer le dessus des scones.
		9. Réfrigérer environ 20 minutes avant de cuire au four à 375°F environ 15 minutes.

ALLERGÈNES

Œuf, blé, lait, soya

Redonnons un sens à l'alimentation de demain

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Smoothie rose aux fraises et betteraves *du Québec*



ITHQ 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

Disponible au Québec

Cultivé au Québec

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Smoothie vert aux algues *du Québec*



ITHQ

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

© Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec