

Protéines végétales

Recettes institutionnelles durables



**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

**Développement des recettes :**

CHU Sainte-Justine

CISSS de l'Outaouais

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Rédaction : Charlie-Anne Normand
CHU Sainte-Justine

Révision : Marise Labrecque
Les Éditions du CHU Sainte-Justine

Graphisme : Nicole Tétreault
Les Éditions du CHU Sainte-Justine

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce document, par procédé mécanique ou électronique, y compris la micro reproduction, est strictement interdite sans l'autorisation écrite du CHU Sainte-Justine.

© CHU Sainte-Justine, 2022

Tous droits réservés.

Version 2

Publication : Octobre 2025

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, dans le cadre du programme de développement collectif des marchés bioalimentaires.

Québec 



Ce recueil propose multiples façons d’apprêter les protéines végétales dans un menu institutionnel, de la soupe jusqu’au dessert.

Végétaliennes, végétariennes ou mélangeant des protéines animales et végétales, ces recettes standardisées par des établissements de santé ont pour objectif de renforcer la durabilité des menus proposés dans les institutions publiques, en favorisant à la fois la santé des usagers et celle de notre environnement.

Lorsque possible, privilégiez l’utilisation d’aliments québécois lors de la réalisation des recettes, afin de soutenir les producteurs et transformateurs locaux et réduire l’empreinte écologique !

Aidez-nous à bonifier cette ressource collaborative en partageant avec nous vos meilleures recettes et astuces durables à l’adresse courriel suivante :

charlie-anne.normand.hsj@ssss.gouv.qc.ca

LÉGENDE :



Végétalien



Végétarien

SOUPES ET POTAGES

Soupe à la mexicaine	10
Soupe aux lentilles	11
Soupe aux lentilles corail et aux poivrons rouges	12
Soupe aux gourganes	13
Soupe aux pois	14
Soupe à l'indienne aux pois jaunes	15
Soupe minestrone	16
Soupe minestrone verte	17
Soupe repas aux légumineuses et curcuma	18
Soupe repas aux lentilles	19

SALADES

Bol fraîcheur au tofu	21
Bol poké aux pois chiches rôtis	22
Salade de betterave, poire et feta	23
Salade de chou kale, lentilles, feta et tomate	24
Salade de haricots rouges et maïs	25
Salade de lentilles	26
Salade de quinoa aux agrumes	27
Salade de riz au tofu à l'asiatique	28
Salade d'été aux gombos	29
Salade italienne	30
Salade marocaine	31
Salade trois sœurs	32



SANDWICHS

Banh-mi au tofu et aux champignons	34
Ciabatta à la tartinade de tofu thaïe	35
Ciabatta aux légumes grillés et fromage suisse	36
<i>Grilled cheese</i> à la patate douce et aux épinards	37
Panini à la grecque	38
Panini au chèvre chaud	39
Pita au hummus et gruyère	40
Roulé au végé-pâté	41
Roulé aux pois chiches épicés	42
Roulé mexicain	43
Sandwich au seitan BBQ	44
Sandwich en pointe au jambon et tofu	45
Sandwich style BLT au seitan	46
Sandwich style BLT au tempeh	47

METS PRINCIPAUX

Boulettes suédoises	49
Burrito aux haricots noirs et patates douces	50
Burrito aux haricots rouges et légumes	51
Cari de lentilles	52
Cari de tofu au lait de coco	53
Casserole de légumes gratinés (portion ind.)	54
Casserole de légumes gratinés (insertion)	55



METS PRINCIPAUX

Chili <i>sin carne</i>	56
Chop Suey	57
Couscous aux légumes et pois chiches	58
Escalope végétarienne et coulis de poivrons	59
Falafels sur pita	60
Grillade de tofu à la thaïlandaise	61
Hamburger au tempeh barbecue et salade de chou	62
Hamburger aux haricots noirs et fromage	63
Lasagne aux aubergines grillées	64
Lasagne aux épinards	65
Légumes et haricots grillés au piri-piri	66
Lentilles à la bourguignonne	67
Macaroni au fromage	68
Sauce au fromage lisse pour pâtes	69
Macaroni chinois	70
Macaroni Tex–Mex	71
Maharagwe (ragoût kenyan)	72
Moussaka	73
Pain aux pois chiches et légumes	75
Pâté chinois aux patates douces	76
Pita aux pois chiches et choux fleurs grillés	77
Pizza aux légumes grillés et fromage de chèvre	78
Pizza jardinière	79
Quésadilla aux haricots et légumes grillés	80



METS PRINCIPAUX

Quiche à la feta et aux épinards	81
Quiche jardinière	82
Ragoût de seitan	83
Ratatouille aux pois chiches sur couscous	84
Rigatonis gratinés aux poireaux, épinards et courge	85
Sauce à la viande (et PVT)	86
Sauce aux lentilles pour pâtes	87
Sauce carbonara au poulet végété	88
Sauce rosée au tofu soyeux	89
Sauce rosée enrichie	90
Sauce rosée sans produits laitiers	91
Sauté à la coréenne	92
Sauté Singapour	93
Sauté teriyaki	94
Strata végétarienne	95
Spanakopita	96
Tacos souples au bœuf et haricots noirs	97
Tarte aux légumes	98
Tofu cacciatore	99
Tofu général Tao	100
Tofu à l'orange	101
Tofu magique	102
Tofu mattar	103
Tourtière végétarienne	104



ACCOMPAGNEMENTS ET SAUCES

Hummus nature (sans huile)	106
Hummus à la patate douce	107
Oignons caramélisés au balsamique	108
Poiscamole	109
Salsa fiesta	110
Salsa fraîche	111
Sauce à l'ail	112
Sauce tomate aux légumes	113
Végé-creton	114

DESSERTS ET COLLATIONS

Barre d'énergie	116
Brownies choco-banane	117
Galette au chocolat et aux haricots noirs	118



Soupes et potages



Rendement : 100 portions de 180 ml



INGRÉDIENTS

40 ml Huile de canola
 2,3 kg Oignons verts, émincés finement
 62 g Ail haché
 500 g Céleri en dés
 1,31 kg Maïs en grain congelé
 1,42 kg Poivrons verts en dés
 6,2 L Tomates en dés en conserve s/sel égouttées
 3 kg Haricots rouges cuits
 7,7 L Eau froide
 460 g Base de bouillon de légumes
 23 g Cumin moulu
 20 ml Sauce tabasco
 60 g Coriandre fraîche, hachée finement

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, faire revenir l'oignon vert et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter le céleri, le maïs et les poivrons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient attendris.
3. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la coriandre.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits (environ 45 minutes).
5. Après la cuisson, ajouter la coriandre fraîche.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
94	1 g	0.2 g	290 mg	18 g	4 g	4 g



Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS

16,7 L Eau froide
460 g Base de bouillon de légumes
2,9 kg Tomates broyées en conserve s/sel
2,5 kg Oignons en dés
50 g Ail haché
2,5 kg Carottes en dés
12 g Basilic séché
15 g Origan séché
3,3 g Poivre moulu
30 g Sel
2,92 kg Lentilles vertes cuites

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, porter à ébullition l'eau, la base de bouillon et les tomates broyées.
2. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes.
3. Laisser mijoter pendant 20 minutes à couvert.
4. Ajouter les assaisonnements et les lentilles.
5. Laisser mijoter pendant 10 minutes.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
140	0.7 g	0.2 g	400 mg	27 g	5.3 g	8 g

Rendement : 100 portions de 180 ml



INGRÉDIENTS

285 ml Huile de canola
1,4 kg Oignons en dés
2,9 kg Poivrons rouges en dés
9,5 g Curcuma moulu
4,8 g Cumin moulu
4,8 g Coriandre moulue
380 g Base de bouillon de légumes
11,9 L Eau chaude
145 ml Pâte de tomate
1,8 kg Lentilles rouges sèches,
rincées et égouttées
440 g Oignons verts, émincés finement
95 g Coriandre fraîche, hachée
finement

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, attendrir les oignons et les poivrons dans l'huile.
2. Ajouter les épices et cuire 1 à 2 minutes.
3. Ajouter la base de bouillon, l'eau et la pâte de tomate. Porter à ébullition.
4. Ajouter les lentilles. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient cuites *al dente* (environ 20 minutes).
5. Cesser la cuisson et ajouter les oignons verts et la coriandre fraîche.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
110	3.2 g	0.4 g	238 mg	16 g	3 g	5 g

Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
840 g	Orge perlé	1. Dans une marmite, cuire l’orge dans l’eau pendant 30 à 40 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit tendre. Égoutter et réserver. 2. Dans une marmite, mélanger l’ensemble des ingrédients. 3. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes. 4. Ajouter l’orge cuit.
11,6 L	Eau froide	
1,05 kg	Gourganes sans cosse	
1,84 kg	Carottes en dés	
1,84 kg	Navets en dés	
1,84 kg	Oignons en dés	
470 g	Base de bouillon bœuf	
26 g	Ail haché	
2 g	Ciboulette séchée	
14,6 g	Sel	
2,3 g	Poivre moulu	



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
60	0.4 g	0 g	360 mg	13 g	2 g	1.7 g

Rendement : 100 portions de 200 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
Version classique 5 kg Pois jaunes secs entiers 14,2 L Eau froide 830 g Oignons en dés 1,67 kg Carottes en dés 420 g Lard salé en dés 82 g Sel 4,5 g Poivre moulu	1. Faire tremper les pois jaune toute la nuit dans de l’eau. 2. Égoutter les pois. 3. Dans une marmite, ajouter tous les ingrédients et laisser mijoter à couvert jusqu’à ce que les pois soit bien cuits.
 Version végétarienne 5 kg Pois jaune sec entier 16.7 L Eau froide 830 g Oignon en dés 2.1 kg Carotte en dés 133 g Sel 17 g Poivre moulu	1. Faire tremper les pois jaune toute la nuit dans de l’eau. 2. Égoutter les pois. 3. Dans une marmite, ajouter tous les ingrédients et laisser mijoter à couvert jusqu’à ce que les pois soit bien cuits.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
68	0.3g	0.1 g	330 mg	12 g	2 g	4 g

Soupe à l'indienne aux pois jaunes

CHU Sainte-Justine



Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
3,49 kg	Pois jaunes entiers sec (7,85 kg cuit)	La veille de la préparation de la recette : 1. Rincer les pois jaunes secs à l'eau courante. 2. Faire tremper les pois dans 2 à 3 fois leur volume en eau jusqu'au lendemain. Réserver au réfrigérateur. Le jour même : 1. Égoutter et bien rincer les pois jaunes préalablement trempés. 2. Cuire dans une marmite en ajoutant au moins le double de leur volume en eau. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant environ 1 heure, à découvert. Vérifier la cuisson et poursuivre au besoin afin que les pois soient tendres. Si nécessaire, ajouter de l'eau durant la cuisson. Égoutter.
260 g	Margarine	3. Dans une marmite, faire fondre la margarine.
1,24 kg	Oignons en dés	4. Ajouter l'oignon et le céleri et faire revenir pendant 5 minutes.
1,24 Kg	Céleri en dés	5. Ajouter l'ail, le gingembre, les épices et le sel et poursuivre la cuisson 1 minute.
75 g	Ail haché	6. Ajouter l'eau et les pois jaunes cuits.
120 g	Gingembre haché	
46 g	Curcuma	
46 g	Garam masala	
20 g	Cumin moulu	
90 g	Sel	
12,4 L	Eau froide	
70 g	Coriandre fraîche, hachée grossièrement	



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
126	2.9 g	0.3 g	380 mg	18 g	2.9 g	7 g

Rendement : 100 portions de 180 ml



INGRÉDIENTS

10 L Eau froide
 1,9 kg Tomates en dés en conserve s/sel
 4,54 kg Jus de tomate
 910 g Oignons en dés
 18 g Ail haché
 454 g Céleri en dés
 275 g Haricots jaunes coupés
 545 g Carottes en dés
 6,4 g Basilic séché
 6,4 g Origan séché
 82 g Sel
 5,9 g Poivre moulu
 2,4 kg Haricots rouges cuits
 454 g Pommes de terre pelées, en dés

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, porter à ébullition l'eau, les tomates en dés et le jus de tomate.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri, les haricots jaunes et les carottes. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson 15 minutes.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
50	0.2g	0 g	415 mg	9.7 g	2.4 g	2.8 g



Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
14,1 L Eau froide 1,62 kg Haricots pinto cuits (1^{re} partie) 31 g Ail haché 77,5 g Sel 8,5 g Basilic séché 8,5 g Persil séché 5,6 g Romarin moulu 2,8 g Poivre moulu 2,8 g Piment de chili broyé	1. Dans une marmite vapeur, ajouter tous les ingrédients. 2. Réduire en purée avec un pied mélangeur et porter à ébullition.
1,4 kg Tomates en dés en conserve s/sel (avec le jus) 1,1 kg Poireaux tranchés 940 g Courgettes vertes crues, en dés 550 g Oignons en dés 420 g Chou vert frisée (kale), haché 340 g Céleri en dés 300 g Carottes en dés 1,8 kg Haricots pinto cuits (2^e partie)	3. Ajouter tous les ingrédients et laisser mijoter à couvert pendant 35 à 40 minutes.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
60	0.3 g	0 g	310 mg	11.5 g	3 g	4 g

Rendement : 30 portions de 300 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
150 g Huile d'olive 1,4 kg Poulet cuit en cubes 260 g Céleri en cubes surgelé 400 g Oignons en cubes surgelé 400 g Carottes pelées, émincées 230 g Patates douces pelées, en dés 1,2 kg Salade de 6 légumineuses, rincée et égouttée 22 g Ail haché 160 g Orge perlé 2,5 g Curcuma moulu 2,5 g Cari en poudre 13 g Sel 4,8 kg Eau 130 g Base de bouillon de poulet végétalien, diluée dans l'eau 1,3 kg Tomates concassées en conserve, broyée 160 g Jus de lime 30 g Coriandre fraîche, hachée	1. Bien colorer le poulet dans l'huile. 2. Ajouter les légumes, les légumineuses, l'ail, l'orge et les épices. 3. Mouiller avec le bouillon de poulet. 4. Ajouter les tomates et le jus de lime. 5. Cuire 30 minutes et vérifier la cuisson de l'orge. 6. Ajouter la coriandre.



Rendement : 15 portions de 300 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
15 g Huile de canola	1. Faire dorer l'oignon dans l'huile.
175 g Oignons en cubes surgelés	2. Ajouter l'eau et la base de poulet.
2,5 kg Eau	3. Ajouter les légumes, les tomates, la pâte de tomate, le sel et le poivre.
60 g Base de bouillon de poulet végétalien	4. Laisser mijoter 25 minutes.
260 g Carottes en julienne surgelées	5. Ajouter les lentilles et le cumin.
245 g Céleri en cubes surgelé	6. Servir avec une garniture à la coriandre.
295 g Choux-fleurs en fleurettes surgelé	
200 g Haricot verts coupés surgelés	
1,12 kg Tomates concassées	
20 g Pâte de tomate	
2 g Poivre blanc moulu	
10 g Sel	
700 g Lentilles vertes cuites	
3,5 g Cumin moulu	

Salades





Rendement : 8 portions de 370 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
688 g Tofu ferme nature, cubes 300 ml Sauce soya légère 240 ml Vinaigre de riz 120 ml Sirop d'érable 180 ml Huile de canola 24 g Ail haché dans l'huile	1. Mariner le tofu. Réserver.
200 g Quinoa	2. Cuire le quinoa. Refroidir et réserver.
500 ml Mayonnaise légère 20 ml Sambal Oelek	3. Mélanger les ingrédients. Ajouter de l'eau au besoin. Réserver.
320 g Edamames 480 g Mangues en cubes 240 g Carottes râpées 480 g Laitue romaine, hachée grossièrement 60 ml Graines de sésame	4. Assembler les bols.



Bol poké aux pois chiches rôtis

CHU Sainte-Justine



Rendement : 10 portions de 550 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
700 g Riz à sushi Calrose 1,1 L Eau froide 80 g Vinaigre de riz 5 g Sucre 1,7 g Sel	1. Dans une marmite, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'eau et soit cuit. Refroidir et réserver.
850 g Pois chiches cuits 35 g Huile de canola 10 g Paprika	2. Mélanger les pois chiches et l'huile et étaler sur une plaque recouverte de papier parchemin. 3. Cuire au four à convection à 300°F pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés. 4. Saupoudrer le paprika sur les pois chiches et mélanger. Réserver.
600 g Laitue, émincée 400 g Carottes râpées 300 g Poivrons rouges crus, tranchés 500 g Edamames, blanchis et refroidis 600 g Ananas en cubes en conserve, égoutté 10 g Graines de sésame	5. Assembler dans des bols : - 2 c. à crème glacée #12 de riz cuit - 1 tasse de laitue - 1/4 tasse de carottes râpées - 1/4 tasse de poivrons rouges - 1/4 tasse d'edamames - 1/4 tasse comble d'ananas - 1/2 tasse comble de pois chiches - Saupoudrer de 2 pincées de graines de sésame.
370 g Mayonnaise légère 25 ml Sauce Sriracha 15 ml Jus de citron 9,3 g Paprika	6. Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise épicée. 7. Servir avec le bol poké.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
600	21,7g	2 g	436 mg	84 g	11 g	19,2 g

Salade de betterave, poire et feta

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Rendement : 20 portions de 240 ml



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
250 g Huile de canola 60 g Vinaigre blanc 30 g Jus de citron 4 g Ail haché dans l'huile 4 g Sucre blanc 2 g Estragon séché 4 g Poivre noir moulu 8 g Sel	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
1,82 kg Betteraves en cube s/sel (conserves), égouttées 1 kg Poires en cube (conserves), égouttées 100 g Oignons rouges, dés fins 400 g Fromage feta, en cubes (1 cm)	2. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger et réserver au réfrigérateur.
20 un Œufs cuits durs, coupés en 2	3. Garnir chaque portion d'un œuf coupé en 2.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
290	21 g	5.3 g	438 mg	16.8 g	2 g	8.4 g

Salade de chou kale, lentilles, feta et tomate

CHU Sainte-Justine



Rendement : 25 portions de 250 ml (230 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
545 ml Huile d'olive 260 ml Jus de citron 95 g Moutarde de Dijon 190 g Sirop d'érable	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
2,1 kg Lentilles vertes cuites 350 g Chou vert frisée (kale), haché 1,2 kg Tomates cerises, coupées en deux 85 g Aneth frais, haché 565 g Fromage feta, émietté 385 g Oignons verts, émincés 260 g Canneberges séchées sucrées	2. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
600	26 g	6 g	400 mg	69 g	10 g	25 g



Rendement : 25 portions de 250 ml (210 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
420 g Jus de lime 15 g Sel 11 g Poivre moulu 11 g Cumin	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
2,4 kg Haricots rouges cuits 140 g Oignons verts, émincés 90 g Piments forts marinés, égouttés et hachés 60 g Coriandre fraîche, hachée 1,21 kg Tomates crues, hachées 1,21 kg Maïs en grain congelé, décongelé et égoutté	2. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
170	1 g	0.2 g	290 mg	33 g	8 g	9.8 g



Rendement : 25 portions de 250 ml (200 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
510 g Huile de canola 230 g Vinaigre de vin rouge 230 g Jus de citron 32 g Ail haché 2 g Moutarde en poudre 8 g Thym séché 24 g Sel 3 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
1,36 kg Lentilles vertes cuites 280 g Oignons verts, émincés 750 g Poivrons verts crus, en dés 500 g Poivrons rouges crus, en dés 1,3 kg Carottes, en dés 125 g Oignons rouges, en lanières	2. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
400	20 g	1.6 g	390 mg	41 g	8 g	14 g

Salade de quinoa aux agrumes

CHU Sainte-Justine

Rendement : 25 portions de 250 ml (200 g)



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
135 ml Jus de citron 70 ml Huile de canola 32 g Miel du Québec 2,3 g Cumin 2,3 g Coriandre moulue 8 g Sel 1 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
955 g Quinoa, rincé et égoutté 2,5 L Eau froide	2. Dans une marmite, ajouter le quinoa et l'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. Refroidir et réserver.
230 g Oignons verts, émincés 660 g Courgettes vertes crues, en dés 135 g Poivrons rouges, en dés 45 g Canneberges séchées sucrées 945 g Mandarines en conserve, égouttées	3. Ajouter le quinoa et tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
445	9 g	0.9 g	135 mg	76 g	8 g	15.5 g

Salade de riz au tofu à l'asiatique

CHU Sainte-Justine



Rendement : 25 portions de 250 ml (210 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
120 g Huile de canola 130 g Jus de citron 160 g Sauce soya légère 52 g Vinaigre de riz 40 g Sucre 40 g Miel du Québec 40 g Piment fort mariné, égoutté et haché 20 g Gingembre haché 1,1 kg Tofu ferme, en dés de 1 cm	1. Mélanger tous les ingrédients et laisser le tofu mariner jusqu'au lendemain.
950 g Riz blanc à grain long 1,7 L Eau froide	2. Cuire le riz. Refroidir et réserver.
100 g Oignons rouges, hachés finement 520 g Poivrons rouges, en lanières 320 g Carottes, râpées 200 g Céleris, tranchés 16 g Oignons verts, émincés 65 g Coriandre fraîche, hachée 20 g Ciboulette fraîche, hachée	3. Mélanger le tofu et sa marinade, le riz et tous les autres ingrédients.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
250	7.5 g	0.7 g	350 mg	34 g	4 g	10 g

Salade d'été aux gombos

CHU Sainte-Justine



Rendement : 25 portions de 250 ml (230 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
150 ml Huile de canola 35 ml Jus de lime 25 g Miel du Québec 8 g Ail haché 0.5 g Piment de cayenne moulu 15 g Sel 5 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
2.25 kg Gombos (okras) congelés	2. Dans une casserole d'eau portée à ébullition, blanchir les gombos pendant 1 minute. Égoutter et refroidir.
600 g Haricots noirs cuits 850 g Maïs en grain congelé, décongelé et égoutté 625 g Oignons rouges, en dés 1.5 kg Tomates cerises, coupées en deux	3. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
155	6 g	0.5 g	235 mg	23 g	5.2 g	5 g

Rendement : 25 portions de 250 ml (220 g)



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
95 ml Huile de canola 95 ml Vinaigre de vin rouge 45 ml Jus de citron 0,7 g Basilic séché 9 g Sel 3,2 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
1,6 kg Tomates, en quartiers 110 g Oignons jaunes, en dés 700 g Fromage cheddar doux blanc, en cubes 1,6 kg Haricots rouges cuits 530 ml Olives vertes tranchées, égouttées 700 g Poivrons verts, en lanières	2. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
268	15.8 g	6.4 g	655 mg	20 g	6.2 g	13.2 g



Rendement : 25 portions de 250 ml (160 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
90 ml Huile d'olive 135 ml Jus de citron 6 g Cumin 6 g Sel	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
735 ml Eau bouillante 440 g Couscous	2. Verser l'eau bouillante sur le couscous. Laisser gonfler 10 minutes. Égrainer à l'aide d'une fourchette. Refroidir.
485 g Pois chiches cuits 735 g Oranges crues, pelées et tranchées 590 g Chou vert frisée (kale), émincé 735 g Carottes, râpées 440 g Poivrons rouges, en dés fins 450 g Échalotes françaises, hachées finement	3. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
150	4 g	0.6 g	120 mg	23 g	3 g	5 g

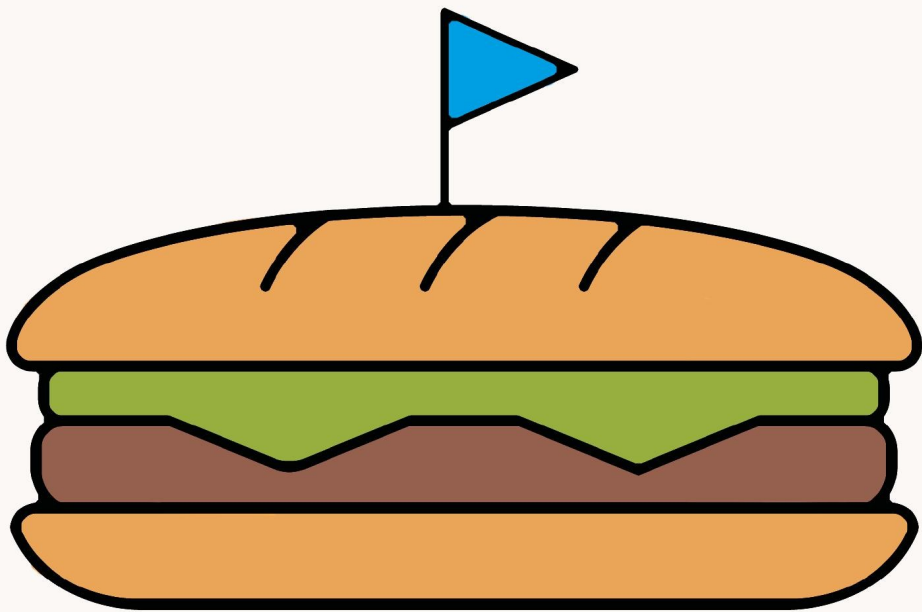


Rendement : 25 portions de 250 ml (210 g)

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
200 g Huile d'olive 120 g Vinaigre blanc 65 g Moutarde de Dijon 120 g Sirop d'érable 60 g Piment fort mariné, haché 82 g Ail haché 9 g Origan séché 25 g Sel 27 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
775 g Haricots noirs cuits 2,2 kg Courgettes vertes, crues, coupées en deux et tranchées 1,7 kg Maïs en grain congelé, décongelé et égoutté 220 g Oignons verts, émincés 65 g Basilic frais, haché	2. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette. Bien mélanger.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
205	9 g	1.2 g	405 mg	26 g	5 g	6 g

Sandwiches



Banh-mi au tofu et aux champignons

CHU Sainte-Justine



Rendement : 24 portions de 340 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION														
850 g Carottes, en juliennes 500 g Radis daïkon, en juliennes 420 ml Vinaigre de riz 255 g Sucre	1. Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner jusqu'au lendemain. Bien égoutter avant utilisation.														
260 g Sauce hoisin 30 g Sauce soya légère 20 g Ail haché 12,5 g Sauce Sriracha 33 g Ketchup 150 ml Eau tiède 6 g Huile de sésame 4,5 g Mélange cinq-épices	2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.														
2 kg Tofu extra-ferme, tranché 1,15 kg Champignons crus, tranchés	3. Étendre le tofu et les champignons séparément sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 4. Cuire à 350°F pendant 30 minutes. Brasser à mi-cuisson. 5. Égoutter séparément dans des bacs troués. Refroidir.														
400 g Mayonnaise végétalienne 17,5 g Sauce Sriracha	6. Mélanger. Réserver.														
115 g Coriandre fraîche, hachée 8 un Pains baguettes (285 g) 	7. Garnir les pains baguettes : - 45 ml de mayonnaise épicée - 9 tranches de tofu (225 g) - 135 g de champignons cuits - 225 g de légumes marinés - 10 g de coriandre 8. Refermer la baguette et couper en 3 sandwiches. <table><tr><th>Kcal</th><th>Lipide</th><th>Lip. Sat.</th><th>Sodium</th><th>Glucide</th><th>Fibre</th><th>Protéine</th></tr><tr><td>575</td><td>18 g</td><td>2.2 g</td><td>1000 mg</td><td>77 g</td><td>8 g</td><td>25 g</td></tr></table>	Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine	575	18 g	2.2 g	1000 mg	77 g	8 g	25 g
Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine									
575	18 g	2.2 g	1000 mg	77 g	8 g	25 g									

Ciabatta à la tartinade de tofu thaïe

CHU Sainte-Justine



Rendement : 24 portions de 315 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
65 g Huile de canola 1,3 kg Aubergines tranchées grillées 500 g Champignons crus tranchés 48 g Gingembre haché 25 g Zeste de citron 48 g Sauce hoisin	1. Dans une casserole, faire revenir tous les ingrédients durant quelques minutes. Refroidir
1,06 kg Tofu ferme 395 g Mayonnaise légère 95 g Yogourt nature 65 g Sauce BBQ 48 g Sauce soya légère 38 g Ail haché 28 g Huile de sésame 18 g Sauce Sriracha 10 g Jus de citron 10 g Paprika	2. Au robot mélangeur, réduire le tofu en purée. 3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
8 un Pains baguettes ciabattas (330 g) 950 g Concombres, tranchés 360 g Mesclun 120 g Coriandre fraîche, ciselée	4. Garnir les pains baguettes : - 100 g de tartinade de tofu - 120 g de concombre (environ 14 tranches) - 15 g de coriandre - 45 g de mesclun - 210 g de mélange d'aubergines et de champignons 5. Refermer la baguette et couper en 3 sandwichs.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
500	13 g	1.6 g	965 mg	72 g	6 g	21 g

Ciabatta aux légumes grillés et fromage suisse

CHU Sainte-Justine



Rendement : 20 portions de 225 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
50 ml Huile de canola 350 g Vinaigre balsamique 60 g Miel du Québec 2 g Thym séché 2 g Basilic séché 600 g Poivrons rouges, en lanières 600 g Courgettes vertes crues, tranchées 300 g Champignons crus, tranchés 600 g Cœurs d'artichaut en quartier (conservé), égoutté	1. Mélanger tous les ingrédients et les déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. 2. Cuire au four à 350°F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient grillés. Refroidir et réserver.
20 un Pains ciabattas 12 grains 600 g Fromage suisse, tranché	3. Couper les pains en deux sur l'épaisseur. 4. Garnir chaque pain : - 1 c. à crème glacée #20 comble (80 g) du mélange de légumes grillés - 1 tranche de fromage suisse

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
476	15 g	6 g	743 mg	65 g	5 g	19 g

Grilled cheese à la patate douce et aux épinards

CHU Sainte-Justine



Rendement : 20 portions de 259 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
175 g Moutarde de Dijon à l'ancienne 50 ml Sirop d'érable 5 g Thym séché	1. Mélanger la sauce à la moutarde et réserver.
40 tr Pains à panini multigrains 1,2 kg Hummus à la patate douce (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>) 600 g Oignons caramélisés au balsamique (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>) 200 g Épinards frais 900 g Fromage cheddar jaune râpé	2. Garnir la moitié des tranches de pain : - 10 ml de sauce à la moutarde - 1 c. crème glacée #16 (60g) de hummus à la patate douce - 30 g d'oignons caramélisés - 10 g d'épinards - 45 g de fromage Refermer les sandwichs. 3. Sur demande, faire griller au TurboChef.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
640	26 g	10 g	1050 mg	76 g	7 g	24 g



Rendement : 20 portions de 236 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
690 g Fromage à la crème 250 g Pesto	1. Mélanger le fromage et le pesto. Réserver.
20 un Pains à panini aux épinards 200 g Olives noires tranchées 200 g Épinards frais 320 g Tomates séchées, coupées en lanières 480 g Aubergines tranchées grillées, coupées en lanières 660 g Fromage feta, émietté	2. Sur la moitié des pains, étendre : - 1 c. à crème glacée #20 de mélange de fromage - 10 tranches d'olives - 10 g d'épinards - 8 lanières de tomates séchées - 4 lanières d'aubergines grillées - 1/4 tasse de fromage feta Refermer avec les autres pains et couper en deux sandwiches.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
585	27 g	10 g	1300 mg	65 g	7 g	22 g

Rendement : 20 portions de 220 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
500 g Fromage de chèvre 500 g Fromage ricotta 20 g Fromage parmesan râpé 3,3 g Origan séché 3,3 g Basilic séché 3,3 g Thym séché 3,3 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients. Réserver.
40 tr Pains à panini multigrains 615 g Tomates séchées, hachées 200 g Épinards frais 600 g Oignons caramélisés au balsamique (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	2. Garnir la moitié des tranches de pain : - 2 c. à crème glacée #40 du mélange de fromage - 60 ml de tomates séchées - 10 feuilles d'épinards - 30 g d'oignons caramélisés Refermer les sandwiches.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
530	17 g	6.8 g	855 mg	79 g	8 g	19 g

Rendement : 20 portions de 225 g



INGRÉDIENTS

- 20 un Pains pitas blancs grecs 7 pouces
- 1,1 kg Hummus maison ou commercial
(voir recette au chapitre *Accompagnements et sauces*)
- 600 g Fromage suisse, en tranches
- 500 g Poivrons rouges, en lanières
- 500 g Courgettes vertes, tranchées
- 250 g Oignons rouges, en lanières
- 160 g Épinards frais

PRÉPARATION

1. Sur chaque pain pita, étendre une c. à crème glacée #20 rase de hummus.
2. Sur la moitié des pains, ajouter :
 - 2 tranches de fromage gruyère
 - 50 g de poivrons
 - 50 g de courgettes
 - 25 g d'oignons rouges
 - 16 g d'épinards

Refermer avec les autres pains tartinés de hummus et couper en deux sandwiches.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
395	12 g	6 g	415 mg	53 g	4.5 g	19 g



Rendement : 20 portions de 340 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
500 g Pommes, en bâtonnets 370 g Mayonnaise végétalienne 330 g Moutarde de Dijon à l'ancienne	1. Mélanger tous les ingrédients. Réserver
20 un Tortillas 12 pouces à l'orange et mandarine 800 g Laitue, en feuille 600 g Chou rouge, râpé 600 g Carottes, râpées 1.8 kg Végé-pâté du commerce ou Végé-creton maison (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	2. Sur chaque tortillas, étendre : - 55 g de pommes - 2 feuilles de laitue - 1/3 tasse de carottes râpées - 1/3 tasse de chou rouge râpé - 90 g de végé-pâté ou végé-creton maison Rouler les tortillas.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
675	21 g	2.7 g	1000 mg	102 g	8 g	16 g



Rendement : 20 portions de 334 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1.5 kg Pois chiches cuits 40 g Huile de canola 20 g Garam masala 20 g Ail haché 10 g Cumin	1. Mélanger tous les ingrédients et étendre sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. 2. Griller au four conventionnel pendant 15 minutes à 350°F. 3. Refroidir et réserver.
1.2 kg Sauce tzatziki 120 g Piments forts marinés, hachés	4. Mélanger et réserver.
20 un Tortillas 12 pouces aux épinards 500 g Fromage feta, émietté 1 kg Poivrons rouges, en lanières 400 g Laitue, ciselée	5. Sur chaque tortilla, étendre : - 65 g du mélange de tzatziki - 75 g de pois chiches - 25 g de fromage feta - 50 g de poivrons - 20 g de laitue Rouler les tortillas.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
620	22 g	7.7 g	970 mg	82 g	9 g	25 g



Rendement : 20 portions de 280 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,05 kg Tempeh biologique, émietté 155 ml Huile de canola 45 ml Jus de lime 0,84 g Paprika fumé 0,84 g Cumin 0,84 g Coriandre moulue 0,84 g Paprika 0,84 g Piment de cayenne moulu	1. Mélanger tous les ingrédients. 2. Cuire au four conventionnel pendant 10 à 15 minutes à 350°F. Refroidir et réserver.
100 g Huile d'olive 390 g Maïs en grain congelé, décongelé et égoutté 440 g Tomates, en dés 840 g Oignons rouges, en dés 16 g Coriandre fraîche, hachée 45 ml Jus de citron 3 g Sel	3. Mélanger l'huile, le maïs, les tomates et les oignons. 4. Cuire au four conventionnel pendant 25 minutes à 350°F. 5. Ajouter la coriandre, le jus de citron et le sel. Refroidir le mélange et réserver.
500 g Mayonnaise végétalienne 55 ml Jus de lime	1. Mélanger la mayonnaise et le jus de lime. Réserver.
20 un Tortillas 12 pouces à la lime et coriandre 210 g Laitue, en feuille 420 g Avocats, en tranches minces	2. Sur chaque tortilla, étendre : - 1 c. soupe de mayonnaise - 1 feuille de laitue - 1 c. à crème glacée #12 du mélange de tempeh - 1 c. à crème glacée #12 de la salsa de maïs - 1/2 avocat tranché Rouler les tortillas.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
675	37 g	5 g	1000 mg	66 g	4.5 g	20 g



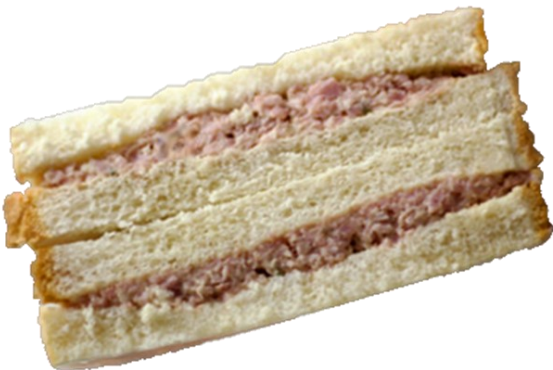
Rendement : 15 portions de 260 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
975 g Seitan BBQ du commerce ou seitan en morceaux ou lanières, enrobé d'une sauce barbecue	1. Étendre sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four conventionnel pendant 10 minutes à 350°F. Refroidir et réserver.
900 g Poivrons rouges, tranchés 6 mm 560 g Oignons jaunes pelés, tranchés 4 mm 170 ml Huile de canola 7,5 g Cumin moulu 35 g Coriandre fraîche, hachée 115 g Oignons verts, hachés finement	2. Mélanger tous les ingrédients. Étendre sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four conventionnel pendant 12 minutes à 350°F ou jusqu'à ce que les légumes soient bien grillés. Refroidir et réserver. 3. Ajouter la coriandre et l'oignon vert au mélange de légumes grillés préalablement refroidis.
5 Un Pains baguettes (285g), coupés en 3 375 g Mayonnaise végétalienne 	4. Garnir les pains baguettes : - 25 g de mayonnaise - 1 c. à crème glacée #10 (3 oz) de seitan - 1 c. à crème glacée #12 (4 oz) de légumes Refermer la baguette et couper en 3 sandwiches.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
700	38 g	4 g	1115 mg	70 g	4.3 g	21 g

Rendement : 20 portions de 125 g

INGRÉDIENTS		PRÉPARATION	
775 g	Jambon fumé désossé, haché au hachoir à petits trous	1.	Mélanger le jambon, le tofu et la mayonnaise.
335 g	Tofu ferme, haché au hachoir à petits trous	2.	Garnir la moitié des tranches de pain avec 1 c. à crème glacée #12 du mélange (70 g).
335 g	Mayonnaise légère	3.	Refermer le sandwich et couper en diagonale.
40 tr	Pains à sandwich blancs longs		



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
245	8 g	1.5 g	625 mg	31 g	2.6 g	12 g



Rendement : 20 portions de 325 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
500 g Vinaigre balsamique 300 g Sirop d'érable 140 g Huile de canola 150 g Sauce soya légère 25 g Ail haché 8.3 g Paprika fumé 1.7 g Poivre moulu 1.2 kg Seitan, en lanières	1. Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner le seitan jusqu'au lendemain. 2. Égoutter le seitan, mais conserver la marinade. 3. Cuire le seitan sur une plaque badigeonner d'huile, au four à 350°F pendant 15 minutes. Retourner à mi-cuisson. 4. Déglacer avec la marinade et poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir une réduction sirupeuse.
20 un Pains ciabatta (100g) 400 g Mayonnaise légère 900 g Oignons caramélisés au balsamique (voir recette au chapitre Accompagnements et sauces) 1.06 kg Tomates, tranchées 1.06 kg Concombres, tranchés 450 g Laitue, en feuille	5. Sur chaque baguette, étendre : - 20 g de mayonnaise (10 g sur chaque côté du pain) - 6 lanières de seitan (60 g) - 45 g d'oignons caramélisés - 3 tranches de tomate - 6 tranches de concombre - 2 feuilles de laitue



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
500	17 g	2 g	1025 mg	64 g	7 g	23 g



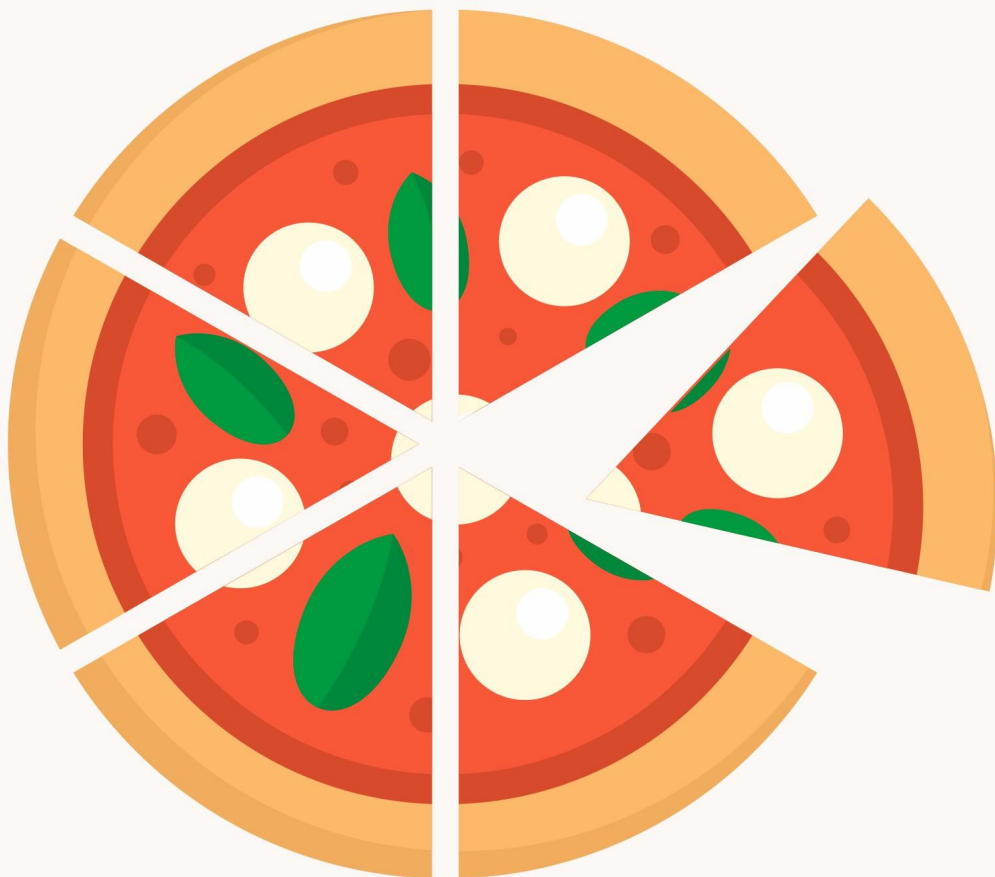
Rendement : 20 portions de 335 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
500 g Vinaigre balsamique 300 g Sirop d'érable 140 g Huile de canola 150 g Sauce soya légère 25 g Ail haché 8,3 g Paprika fumé 1,7 g Poivre moulu 1,2 kg Tempeh biologique, en tranches d'environ 35 g	- Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner le tempeh jusqu'au lendemain. - Égoutter le tempeh, mais conserver la marinade. - Cuire le tempeh sur une plaque badigeonnée d'huile, au four à 350°F pendant 10 minutes. Retourner à mi-cuisson. - Déglacer avec la marinade et poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir une réduction sirupeuse.
20 un Pains ciabatta (100 g) 400 g Mayonnaise végétalienne 900 g Avocats, tranchés 1 kg Tomates, tranchées 560 g Laitue, en feuille	- Sur chaque pain, étendre : - 20 g de mayonnaise - 2 tranches de tempeh (70 g) - 4 tranches d'avocat (45 g) - 4 tranches de tomate - 2 feuilles de laitue Refermer le sandwich.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
700	32 g	4.4 g	960 mg	79 g	6 g	25 g

Mets principaux



Rendement : 20 portions de 200 g

INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2 L Lait 1% m.g. 225 ml Eau froide 75 g Base de bouillon de bœuf faible en sodium 75 g Fécule de maïs 6 g Aneth séché 3 g Poivre noir moulu 10 g Oignon en poudre 10 g Estragon frais 360 g Crème sure 14% m.g.	1. Préparer la sauce suédoise.
1,6 kg Boulettes végétariennes du commerce	2. Cuire les boulettes à 400°F pendant 15 minutes ou selon les indications du fabricant. 3. Ajouter la sauce suédoise chaude. 4. Servir 7 boulettes par portion.

Burritos aux haricots noirs et patates douces

CHU Sainte-Justine



Rendement : 36 portions de 182 g

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

650 ml Eau bouillante
160 g Protéine végétale texturée (PVT)
40 g Huile de canola
18 g Ail haché
30 g Gingembre haché
540 g Oignons en dés
165 g Céleri en dés
10,5 g Cumin
1,4 g Poivre moulu
165 g Poivrons verts en cubes
2 kg Patates douces en cubes
2,4 g Thym séché
16 g Sel
1,44 kg Haricots noirs cuits
175 ml Jus d'orange
6 g Zeste d'orange
36 un Tortillas nature 8 pouces
1,7 kg Salsa fiesta (voir recette au chapitre *Accompagnements et sauces*)

1. Dans un grand bol, mélanger l'eau bouillante et la PVT. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 minutes. Réserver.
2. Dans l'huile, faire revenir l'ail et le gingembre.
3. Ajouter l'oignon, le céleri, le cumin et le poivre et cuire quelques minutes.
4. Ajouter la PVT réhydratée, les poivrons, les patates douces, le thym et le sel et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajouter les haricots noirs, le jus et le zeste d'orange. Bien mélanger et cuire 10 minutes supplémentaires.
6. Refroidir.
7. Garnir chaque tortilla de 140 g de mélange.
8. Rouler les burritos et cuire au four à convection à 350°F pendant 25 minutes.
9. Servir avec de la salsa (*facultatif*).



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
300	4.25 g	0.2 g	465 mg	44 g	5 g	10 g

Burritos aux haricots rouges et légumes

CHU Sainte-Justine



Rendement : 36 portions de 163 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2,25 kg Haricots rouges cuits 360 g Oignons en dés 360 g Carottes râpées, pressées et égouttées 360 g Maïs en grain congelé 360 ml Sauce salsa douce 10 ml Sauce tabasco 36 g Ail haché 7,2 g Cumin 7,2 g Chili en poudre	1. Réduire en purée 50% des haricots rouges. 2. Mélanger tous les ingrédients avec la purée de haricots rouges.
36 un Tortillas nature 8 pouces 610 g Fromage mozzarella râpé 1,7 kg Salsa fiesta (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	3. Garnir chaque tortilla de : - 100 g du mélange à burritos (c. à crème glacée #12) - 17 g de fromage 4. Rouler les burritos et cuire au four à convection à 350°F pendant 25 minutes. 5. Servir avec de la salsa (<i>facultatif</i>).



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
300	5.8 g	2 g	530 mg	39 g	6 g	13 g



Rendement : 50 portions de 250 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION														
3,47 L Eau froide 5 kg Tomates en dés s/sel en conserve, avec le jus 2,57 kg Lentilles rouges cassées 1 L Lait de coco en conserve 1,56 kg Carottes en cubes 940 g Oignons en dés 190 g Pâte de cari 110 g Base de bouillon de légumes 60 g Ail haché 52 g Gingembre haché 3,8 g Poivre moulu 6 g Sel	1. Dans une marmite vapeur, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. 2. Laisser mijoter à feu doux à découvert pendant 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce les lentilles soient al dente et qu'une grande partie du liquide soit absorbé. Pendant la cuisson, brasser régulièrement.														
620 g Yogourt nature 2.3 % m.g 620 g Lentilles vertes cuites	3. À la fin de la cuisson, ajouter le yogourt et les lentilles vertes.														
200 g Coriandre fraîche, hachée 13 un Lime, coupée en 8 (<i>facultatif</i>) 	4. Servir : - 1 louche 6 oz rase du cari de lentilles - 30 ml de coriandre - 1 quartier de lime (<i>facultatif</i>)														
<table><tr><th>Kcal</th><th>Lipide</th><th>Lip. Sat.</th><th>Sodium</th><th>Glucide</th><th>Fibre</th><th>Protéine</th></tr><tr><td>325</td><td>6 g</td><td>3.6 g</td><td>310 mg</td><td>51 g</td><td>8 g</td><td>17 g</td></tr></table>		Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine	325	6 g	3.6 g	310 mg	51 g	8 g	17 g
Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine									
325	6 g	3.6 g	310 mg	51 g	8 g	17 g									



Rendement : 45 portions de 250 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
3,32 L Lait de coco 195 g Miel du Québec 78 g Gingembre en purée 270 g Sauce soya 56 g Cari en poudre 36 g Curcuma moulu 60 g Ail en poudre 60 g Oignon en poudre 15 g Sel 130 g Fécule de maïs 1,3 L Eau froide	1. Mélanger tous les ingrédients. Réserver.
4,44 kg Tofu ferme	2. Cuire le tofu. Réserver.
90 ml Huile de canola 1,5 kg Carotte,s tranchées (demi-rondelles) 1,33 kg Courgettes tranchées (demi-rondelles) 750 g Poivrons rouges frais, en cubes 3/4 pouce	3. Sauter les légumes. Réserver.
	4. Dans une marmite, mélanger le tofu cuit avec la sauce au lait de coco. 5. Ajouter les carottes, courgettes et poivrons cuits. 6. Mélanger sur le feu jusqu'à ce que la préparation atteigne 75°F.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
410	27 g	12 g	730 mg	24 g	3.4 g	19 g

Casserole de légumes gratinés (portion ind.)

CHU Sainte-Justine

Rendement : 50 portions de 300 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
650 g Margarine 650 g Farine à pain 2.9 L Eau froide 380 g Base de soupe poulet s/sel 3.65 L Lait 2% m.g. 45.5 g Sel 5.75 g Poivre moulu	1. Préparer une béchamel.
2.55 kg Carottes tranchées congelées 2.55 kg Choux-fleurs en fleurons congelés 1 kg Haricots verts coupés congelés 1 kg Brocolis en fleurons congelé 2.5 kg Fromage mozzarella râpé	2. Ajouter les légumes à la béchamel et mélanger. 3. Portionner les casseroles (plat à tarte 6 pouces) avec une louche de 6 oz comble. 4. Ajouter 50 g de fromage par casserole. 5. Gratiner au four à convection à 350°F pendant 40 à 45 minutes. Servir avec des nouilles aux œufs en accompagnement.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
348	20 g	7.8	898 mg	26.1 g	4 g	17.8 g

Casserole de légumes gratinée (insertion)

CHU Sainte-Justine

Rendement : 48 portions de 358 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2,07 kg Nouilles aux œufs larges	1. Cuire les nouilles aux œufs al dente. Ne pas trop cuire. Rincer à l'eau froide et bien égoutté. Réserver.
630 g Margarine 630 g Farine à pain 2,79 L Eau froide 360 g Base de soupe poulet s/sel 3,48 L Lait 2% m.g. 44 g Sel 5,5 g Poivre moulu	2. Préparer une béchamel.
2,43 kg Carottes tranchées congelées 2,43 kg Choux-fleurs en fleurons congelés 930 g Haricots verts coupés congelés 930 g Brocolis en fleurons congelés 2,4 kg Fromage mozzarella râpé	3. Cuire les légumes au <i>steamer</i> pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient décongelés. Attention de ne pas trop les cuire. 4. Dans une insertion pleine grandeur, mélanger : - 1,2 kg de nouilles aux œufs - 2,2 kg de légumes - 1,8 kg de sauce béchamel Ajouter 800 g de fromage râpé. 5. Cuire au four à convection à 350°F pendant 40 à 45 minutes.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
427	21 g	8 g	900 mg	40 g	4.7 g	20 g



Rendement : 50 portions de 227 g

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

1,67 L Eau bouillante
 600 g Protéine végétale texturée (PVT)
 150 g Huile de canola
 1,67 kg Oignons en dés
 27 g Ail haché
 1,1 kg Carottes pelées, en dés (6 mm)
 1,4 kg Céleri cru, tranché (1.5 mm)
 4,63 g Origan séché
 22 g Chili en poudre
 16 g Cumin
 11 g Cacao en poudre
 5.5 g Poivre moulu
 48 g Sel
 445 g Pâte de tomate
 2,78 kg Tomates en dés s/sel en conserve, avec le jus
 830 g Champignons tranchés congelés
 1,3 kg Haricots rouges cuits
 570 g Haricots noirs cuits
 740 g Maïs en grain congelé
 120 g Jus de lime

1. Dans un grand bol, mélanger l'eau bouillante et la PVT. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 minutes. Réserver.
2. Dans une marmite vapeur, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 5 minutes.
3. Ajouter les carottes, le céleri et les assaisonnements et cuire 3 à 5 minutes supplémentaires.
4. Ajouter la PVT réhydratée et le reste des ingrédients. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le chili ait épaissi.

445 g Tomates, en dés (*facultatif*)
 335 g Fromage feta, en dés (*facultatif*)
 220 g Oignons verts, émincés (*facultatif*)

5. Mélanger les ingrédients de la garniture (*facultatif*).
6. Servir :
 - 6 oz comble de chili (227g)
 - 1 cuillère à soupe comble de garniture (20g) (*facultatif*)



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
164	3.8 g	0.4	450 mg	24 g	7 g	12 g



Rendement : 43 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
38 g Huile de sésame 68 g Sucre blanc 132 g Sauce soya légère 35 g Gingembre en purée 5 g Sel 120 g Fécule de maïs	1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
140 g Huile de canola 2,5 kg Lanières de poulet végétal, coupées en 2 50 g Ail haché 315 g Carottes fraîches, en juliennes 2 kg Mélange de légumes à fajitas surgelé 2,5 kg Chou chinois, coupé en 4 dans le sens de la longueur et émincé (1/2 pouce) 1,2 kg Eau froide 40 g Base de bouillon de légumes 35 g Sauce soya légère 75 g Oignons verts, émincés	2. Faire revenir les lanières de poulet végétal dans l'huile et l'ail. 3. Ajouter les légumes. 4. Mouiller avec l'eau, la base de bouillon de légumes et la sauce soya. 5. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes tombent légèrement. 6. Ajouter la sauce. 7. À la fin de la cuisson, garnir avec les oignons verts.





Rendement : 50 portions de 325 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
30 g Huile de canola 855 g Oignons en dés 40 g Ail haché 815 g Carottes en cubes 245 g Céleri en cubes 815 g Navets en cubes 2,4 kg Pois chiches cuits 1,3 kg Tomates en dés s/sel en conserve , avec le jus 3,32 L Eau froide 105 g Base de bouillon de légumes 33 g Cumin 33 g Sel 13 g Paprika fumé 6,6 g Curcuma 3,45 g Piment de cayenne moulu 3,3 g Feuille de laurier moulue 250 g Poivrons rouges en cubes 250 g Poivron sverts en cubes 745 g Patates douces congelées 1,5 kg Courgettes vertes, en tranches (10 mm)	1. Dans une braisière, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. 2. Ajouter les carottes, le céleri, les navets et les pois chiches et poursuivre la cuisson quelques minutes. 3. Ajouter les tomates, l'eau et les assaisonnements. Laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes. 4. Ajouter les poivrons et les patate douces, et poursuivre la cuisson 2-3 minutes. 5. Ajouter les courgettes et cesser la cuisson.
3,86 kg Couscous 3,86 L Eau bouillante 70 ml Huile de canola	6. Verser l'eau bouillante sur le couscous. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Défaire à la fourchette. 7. Servir : - 120 g de couscous - 4 oz comble (205 g) de pois chiches et légumes



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
270	3,7 g	0,4 g	410 mg	49 g	5 g	10 g

Escalope végétarienne et coulis de poivrons

CISSS Outaouais



Rendement : 100 portions de 177 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
3,43 kg Tofu nature 540 g Carottes râpées 2,21 kg Oignons hachés finement 3,68 L Pois chiches cuits 196 g Fromage parmesan râpé 1,35 L Œufs entiers liquides 735 g Fromage cheddar 25 ml Sel 28 ml Poivre moulu 27,5 ml Basilic séché 57,5 ml Ail en poudre	1. Passer le tofu au hachoir à viande avec les carottes, les oignons frais et les pois chiches. 2. Mélanger tous les ingrédients. 3. Façonner les escalopes à la cuillère #10. 4. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier parchemin. 5. Façonner à la hauteur du rebord de la plaque. 6. Faire cuire au four à convection à 150 degrés durant 20 minutes. 7. Servir l'escalope avec le côté coloré sur le dessus. Napper d'un coulis de poivrons (ci-dessous).
375 g Margarine 375 g Farine 200 g Oignons cubes surgelés 15,6 g Ail haché dans l'huile 1,43 kg Poivron rouge cubes surgelés 4 L Lait 1 % m.g. 12,5 g Sauce Tabasco 27,1 g Sel 111 g Base de légumes bas en sodium 18,5 g Basilic séché	1. Faire un roux et laisser cuire 40 minutes. 2. Ajouter les légumes et laisser cuire 20 minutes. 3. Ajouter le lait et les épices. 4. Laisser bien mijoter environ 40-50 minutes.





Rendement : 50 portions de 218 g (commercial) ou 274 g (maison)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
200 un Falafels végétariens du commerce (environ 20 g) OU 1,5 kg Pois chiches cuits 1,05 kg Oignons rouges, hachés finement 950 g Fromage feta, émietté 280 g Tomates séchées, hachées finement 465 g Œufs entiers liquides 465 g Chapelure 55 g Ail haché 140 g Menthe fraîche, hachée finement 9,2 g Sel 4,6 g Piment de cayenne moulu	<u>Falafels commerciaux :</u> Cuire selon les instructions sur l’emballage. OU <u>Falafels maison :</u> 1. Mélanger tous les ingrédients dans un malaxeur jusqu’à obtenir une consistance purée. 2. Façonner en boulette de 64g (c. à crème glacée #16 rase). 3. Déposer 35 boulettes par plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Déposer un autre papier parchemin sur les boulettes et les écraser légèrement avec une deuxième plaque. 4. Cuire au four à 350°F pendant 25 à 30 minutes.
50 un Pains pitas blé entier 7 pouces 3 L Sauce tzatziki 1,64 kg Laitue, émincée 3,14 kg Tomates, en dés 470 g Oignons rouges, tranchés finement	5. Assembler les pains pitas avec : - 4 falafels commerciaux OU 2 falafels maison - 1 oz de sauce tahini à l’ail tzatziki ??? - 1 pincée de salade - 1 pincée de tomates - 1 pincée d’oignons



Falafels maison sur pita (sans sauce) :

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
360	7.7 g	3 g	580 mg	55 g	8 g	18 g



Rendement : 50 portions de 198 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
175 g Miso 166 ml Eau froide 410 g Huile de canola 183 g Ail haché 333 g Miel du Québec 16 g Piments de chilis broyés 426 g Ketchup 510 ml Jus de lime 4,5 kg Tofu ferme, tranches de 90 g	1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade. 2. Déposer 12 tranches de tofu et 500 ml de marinade par insertion pleine grandeur. Couvrir et réserver jusqu'au lendemain.
50 g Huile de canola 440 g Aubergines tranchées grillées, hachées grossièrement 940 g Champignons, tranchés (6 mm) 540 g Oignons jaunes, tranchés (6 mm) 500 g Carottes pelées, coupées en 4 puis tranchée (6 mm) 440 g Poivrons rouges rôti en lanières	3. Dans une braisière, faire revenir les légumes dans l'huile pendant environ 5 minutes. 4. Disposer 600 g de légumes cuits par insertion de tofu mariné. 5. Cuire au four conventionnel à 350°F pendant 30 minutes.
335 L Eau 40 g Base de bouillon de légumes 300 g Lait de coco en conserve 45 g Pâte de cari 40 g Ail haché 13 g Jus de lime 3,3 g Zeste de citron 53 g Fécule de maïs, délayée dans 300 ml d'eau froide	6. Dans une marmite, mélanger tous les ingrédients, porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à épaississement de la sauce. Réserver dans des saucières. 7. Servir : - 1 tranche de tofu garnie de 50 g de légumes - 1 oz de sauce

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
230	13 g	2.3 g	150 mg	11 g	2 g	17 g

Hamburger au tempeh barbecue et salade de chou

CHU Sainte-Justine

Rendement : 50 portions de 260 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
4,25 kg Tempeh biologique, blocs de 340 g coupés en 4 carrés 2,5 kg Sauce barbecue	1. Dans une braisière à 350°F, faire revenir le tempeh dans de l'huile. Bien colorer les deux côtés. 2. Disposer 18 morceaux de tempeh par insertion pleine grandeur tapissée de papier parchemin. 3. Ajouter 450 g de sauce barbecue par insertion et enrober chaque morceau. Couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain. 4. Réserver le reste de la sauce pour le service. 5. Avant le service, cuire les insertions de tempeh au four à convection à 350°F pendant 20 minutes.
1,6 kg Chou vert, émincé 370 g Carotte, râpée 180 g Vinaigre de cidre 170 g Huile de canola	6. Mélanger tous les ingrédients et réserver.
1 kg Crème sure 14% m.g 50 un Pains hamburgers, réchauffé	7. Assembler les burgers : - Pain du bas - 10 ml de sauce barbecue - 20 ml de crème sure - 1 morceau de tempeh - 40 g de salade de chou - Pain du haut

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
470	17 g	5 g	643 mg	57 g	3 g	21 g

Hamburgers aux haricots noirs et fromage

CHU Sainte-Justine

Rendement : 50 portions de 290 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
860 g Riz blanc à grain long	1. Cuire le riz blanc.
665 g Chapelure Panko	2. Dans la cuve d'un malaxeur muni d'un fouet plat, mélanger la chapelure et les œufs. Ajouter le riz cuit et les autres ingrédients. Réduire en purée grumeleuse.
415 g Œufs entiers liquides	3. Façonner en galettes de 140 g.
1.17 kg Oignons en dés	4. Disposer les galettes sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin.
250 g Ketchup	5. Cuire au four pendant 20-22 minutes.
64 g Chili en poudre	
16,7 g Cumin	
15 g Ail en poudre	
10,5 g Oignon en poudre	
2,83 kg Haricots noirs cuits	
20 un Pain hamburger, réchauffé	6. Assembler les hamburgers :
1,77 kg Sauce Mille-Îles	- Pain du bas
1 kg Fromage suisse en tranches	- 1 oz de sauce Mille-Îles
1 kg Tomates, tranchées	- 1 galette
1 kg Laitue, en feuilles	- 1 tranche de fromage
	- 1 tranche de tomate
	- 1 feuille de laitue
	- Pain du haut

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
580	20 g	5.4 g	775 mg	80 g	7 g	22 g



Rendement : 36 portions de 400 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
90 ml Huile de canola 3 kg Mélange légumes fajitas congelé 1,53 kg Champignons tranchés congelés 2 g Origan séché 2 g Basilic séché 1 g Thym séché 4 L Sauce tomates aux légumes (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	1. Dans une marmite, faire revenir les légumes et les assaisonnements dans l'huile. 2. Mélanger les légumes grillés à la sauce tomate aux légumes.
1,44 kg Ricotta 130 g Fromage parmesan râpé 380 ml Œufs entiers liquides 6,5 g Sel 1,3 g Poivre moulu	3. Mélanger tous les ingrédients et réserver.
16 un Pâtes à lasagne précuites surgelées (feuille de 11 x 15", 155 g) 1,2 kg Aubergines tranchées grillées 900 g Fromage mozzarella râpé 900 g Fromage suisse râpé 	4. Assembler les lasagnes dans des insertions pleine grandeur de 2 pouces : - 250 ml de sauce aux légumes - 1 rangée de pâtes (2 feuilles) - 750 ml de sauce aux légumes - 1 rangée de pâtes (2 feuilles) - 1 L de préparation de ricotta - 1 rangée de pâtes (2 feuilles) - 750 ml de sauce aux légumes - 1 rangée d'aubergines grillées (environ 490 g) - 1 rangée de pâtes (2 feuilles) - 250 ml de sauce aux légumes - 920 g de fromage mélangé (mozzarella + gruyère) 5. Cuire au four à convection à 375°F pendant 45 à 50 minutes. Couper en 18 portions.

Rendement : 32 portions de 328 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
930 g Épinards hachés décongelés et égouttés	1. Mélanger tous les ingrédients. Réserver.
1,46 kg Fromage cottage 4% m.g	2. Assembler les lasagnes dans des insertions pleine gran- deur de 2 pouces :
280 g Œufs entiers liquides	- 250 ml de sauce
3 L Sauce tomates aux légumes (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	- 1 rangée de pâtes (2 feuilles)
16 un Pâtes à lasagne précuites surgelées (feuilles de 11 x 15'', 155 g)	- 500 ml de sauce
1,8 kg Fromage mozzarella râpé	- 1 rangée de pâtes (2 feuilles)
	- 1 L de préparation aux épinards
	- 1 rangée de pâtes (2 feuilles)
	- 500 ml de sauce
	- 1 rangée de pâtes (2 feuilles)
	- 250 ml de sauce
	- 900 g de fromage
	3. Cuire au four à convection à 325°F pendant 30 minutes.
	Couper en 16 portions.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
405	15 g	8.3 g	920 mg	40 g	6 g	30 g



Rendement : 50 portions de 375 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
125 ml Huile de canola 500 g Oignons en dés 42 g Ail haché 1,75 kg Tomates, broyées s/sel ajouté 850 g Poivrons rouges rôtis en lanières 34 g Sel 42 ml Jus de citron 17 g Paprika fumé 34 g Sauce chili 2,6 g Origan séché 2,6 g Piment de cayenne moulu	1. Dans une marmite, ajouter tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter 10 minutes. 2. Avec un pied mélangeur, réduire en sauce lisse. Réserver au chaud dans des saucières.
195 g Huile de canola 6 kg Haricots pinto cuits 7,5 kg Mélange légumes à rôtir congelé 1 kg Poivrons rouges en cubes 500 g Olives noires tranchées 115 g Paprika fumé	3. Mélanger tous les ingrédients et étaler sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 4. Cuire au four à 400°F pendant 20 à 25 minutes.
255 g Persil frais, haché 	5. Servir : - 4 oz comble de mélange de haricots et légumes - 2 oz de sauce - Décorer de 15 ml de persil

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
390	13 g	2 g	680 mg	59 g	17 g	16 g



Rendement : 50 portions de 212 g

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

65 g Huile de canola
 535 g Oignons en dés
 1,33 kg Carottes pelées, coupées en 2 puis tranchées (4 mm)
 1 kg Céleri, tranché (6 mm)
 335 g Champignons, coupés en 2
 40 g Ail haché
 6,5 g Thym séché
 4 g Origan séché
 1,3 g Sauge moulue
 3,3 g Feuille de laurier moulue
 5 g Poivre moulu
 65 g Farine à pain
 540 g Vinaigre balsamique
 120 g Sauce soya légère
 1 kg Navets en cubes
 335 g Haricots verts coupés
 1 kg Purée de tomate
 235 g Base de bouillon de légumes
 3,62 kg Eau froide
 200 g Moutarde de Dijon
 3 kg Lentilles vertes cuites
 100 g Persil frais, haché

1. Dans une marmite, faire revenir dans l'huile l'oignon, les carottes et le céleri pendant 10 minutes.
2. Ajouter les champignons et les assaisonnements et poursuivre la cuisson 5 minutes.
3. Ajouter la farine et cuire 1 minute.
4. Déglacer avec la sauce soya et le vinaigre balsamique.
5. Ajouter les navets, les haricots verts, la purée de tomate, la base de bouillon avec l'eau et la moutarde. Cuire pendant 10 minutes.
6. Ajouter les lentilles vertes et laisser mijoter pendant 40 minutes.
7. À la fin de la cuisson, ajouter le persil.
8. Servir avec une cuillère 6 oz rase.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
320	3 g	0.4 g	630 mg	55 g	9.6 g	18 g



Rendement : 50 portions de 270 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
110 g Margarine 110 g Farine à pain	1. Préparer un roux. Réserver.
950 g Oignons en dés 55 g Margarine 125 g Base de soupe à saveur de poulet 4,65 L Eau froide 1,6 kg Carottes pelées, coupées grossièrement 18,5 g Ail haché 31,5 g Sel 1,6 g Poivre blanc moulu 750 g Fromage suisse râpé 750 g Fromage cheddar jaune doux râpé 2,8 g Persil séché	2. Dans une marmite, faire revenir les oignons dans la margarine. 3. Ajouter la base de soupe diluée dans l'eau, les carottes, l'ail, le sel et le poivre. Cuire à couvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres (environ 20 minutes). 4. Réduire la sauce en purée lisse avec un bras mélangeur. 5. Ajouter les fromages, le roux et le persil et laisser mijoter 5 minutes. 6. Repasser la sauce au bras mélangeur si la texture n'est pas lisse.
2,33 kg Macaroni	7. Cuire les pâtes <i>al dente</i> . Égoutter et réserver.
1,25 kg Fromage mozzarella râpé (<i>facultatif</i>) 	8. Pour chaque insertion pleine grandeur de 2 pouces (20 portions), mélanger 2 kg de pâtes cuites et 3,3 L de sauce au fromage. 9. Ajouter 500 g de fromage mozzarella par insertion et gratiner au four à 350°F pendant 30 minutes (<i>facultatif</i>).

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
320	12 g	6 g	425 mg	38 g	2.3 g	14 g

Sauce au fromage lisse pour pâtes

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Rendement : 48 portions de 120 ml



INGRÉDIENTS

232 g Margarine molle
412 g Oignons en cubes surgelés
239 g Farine blanche tout-usage
4,1 kg Eau chaude
336 g Poudre de lait écrémé
103 g Base de bouillon de légumes
3 g Poivre noir moulu
8 g Moutarde en poudre
2 g Muscade moulue
18 g Sel
4 g Paprika
2 g Curcuma moulu
1,2 kg Fromage cheddar jaune râpé
412 g Fromage mozzarella râpé
130 g Fromage parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Suer les oignons dans la margarine.
2. Singer avec la farine.
3. Mouiller avec l'eau.
4. Ajouter la poudre de lait, la base de bouillon et les autres assaisonnements.
5. Passer le bermixeur.
6. Couler la sauce au chinois.
7. Ajouter graduellement les fromages en mélangeant. La sauce doit avoir une consistance nectar.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
222	14 g	3.8 g	635 mg	11 g	1.2 g	11 g



Rendement : 100 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2,43 kg Macaroni	1. Cuire les pâtes. Égoutter et réserver.
5,5 L Protéine végétale texturée	2. Dans un bol, hydrater la PVT 1:1 (ne pas considérer l'eau de la recette). Réserver.
2 kg Oignons surgelés	3. Faire suer les oignons.
4 kg Poivrons rouges cubes surgelés	4. Ajouter les autres légumes.
2 kg Céleri surgelé	5. Ajouter l'ail et le gingembre et laisser cuire.
320 ml Ail haché dans l'huile	6. Ajouter la sauce soya et l'eau.
160 ml Gingembre en purée	7. Ajouter les tomates broyées et le sirop d'érable.
800 ml Sauce soya légère	8. Laisser réduire la sauce.
7,5 L Eau	9. Ajouter les oignons verts à la fin.
560 ml Tomates broyées	10. Mélanger les pâtes et la sauce.
160 ml Sirop d'érable	
1 L Oignons verts hachés	





Rendement : 38 portions de 340 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,6 kg Macaroni	1. Cuire les pâtes <i>al dente</i> . Égoutter et réserver.
65 ml Huile de canola	2. Dans une braisière, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail. Ajouter le sel et le poivre et cuire en remuant pendant 4 minutes.
540 g Oignons en dés	3. Ajouter la PVT sèche, le poivron et les assaisonnements. Cuire pendant 1 minute en remuant.
92 g Ail haché	4. Ajouter le maïs, les haricots et les tomates. Mélanger et poursuivre la cuisson 5 à 6 minutes.
11,6 g Sel	5. Ajouter le persil frais.
4,4 g Poivre moulu	
350 g Protéine végétale texturée (PVT)	
660 g Poivrons rouges en cubes	
13,2 g Chili en poudre	
13,2 g Paprika fumé	
29 g Cumin	
13,2 g Origan séché	
560 g Maïs en grain congelé, décongelé	
880 g Haricots noirs cuits	
3,49 L Tomates en dés s/sel en conserve avec le jus	
22 g Persil frais, haché	
900 g Fromage cheddar jaune doux râpé	6. Pour chaque insertion pleine grandeur de 4 pouces, mélanger : - 3 kg de pâtes cuites - 5,4 kg de la préparation de sauce - 450 g de fromage



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
415	11 g	5.8 g	340 mg	57 g	7 g	22 g

Rendement : 50 portions de 267 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
35 ml Huile de canola 5 kg Oignons en dés 62,5 g Ail haché 43 g Sel 10,7 g Cari en poudre 10,7 g Cumin 10,7 g Curcuma 10,7 g Coriandre moulue 10,7 g Poivre moulu 8,9 g Piment de cayenne moulu 6,1 kg Haricots rouges cuits 3,38 kg Tomates en dés s/sel en conserve , avec le jus 3,87 kg Lait de coco en conserve 142 g Coriandre fraîche, hachée	1. Dans une marmite, faire suer l'oignon dans l'huile. 2. Ajouter l'ail et les assaisonnements et cuire 1 minute. 3. Ajouter les haricots, les tomates en dés et le lait de coco. Laisser mijoter à feu doux à découvert jusqu'à ce que la sauce soit épaissie et crémeuse. 4. Servir avec une cuillère 5 oz comble et décorer de coriandre fraîche.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
320	14 g	12 g	375 mg	36 g	9 g	12 g

Rendement : 36 portions de 285 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
500 ml Eau bouillante 187 g Protéine végétale texturée (PVT)	1. Dans un grand bol, mélanger l'eau bouillante et la base de bouillon. Ajouter la PVT, couvrir et laisser reposer 10 à 15 minutes.
1,02 L Tomates broyées 1,02 L Tomates en dés s/sel en conserve , avec le jus 570 ml Purée de tomate 150 g Champignons tranchés 450 g Lentilles vertes cuites 210 g Oignons en dés 26 g Ail haché 1,3 ml Sauce tabasco 0,9 g Origan séché 0,6 g Basilic séché 0,3 g Piments de chilis broyés 11,6 g Sucre 3,1 g Poivre moulu 16,3 g Sel	2. Mélanger tous les ingrédients à la PVT réhydratée. Réserver.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
45 g Margarine 58 g Farine 1,15 L Lait 2% m.g. 500 ml Persil séché 6 g Sel 0,5 g Poivre	3. Préparer une sauce béchamel.
840 g Ricotta 440 g Œufs entiers liquides 190 g Fromage parmesan râpé 4,2 g Muscade moulue 4,2 g Sel 2,1 g Cannelle moulue 1 g Poivre moulu	4. Mélanger tous les ingrédients. 5. Incorporer à la béchamel.
2 kg Pommes de terre pelées, tranchées (6 mm) 1 kg Aubergines tranchées grillées 660 g Fromage mozzarella râpé	6. Assembler les moussakas dans des insertions pleine grandeur de 2 pouces : - 1 kg de tranches de pommes de terre - 2 kg de sauce aux lentilles - 500 g d’aubergines grillées - 1,3 kg du mélange de béchamel et ricotta - 330 g de fromage râpé 7. Cuire au four convotherme en mode combi à 325°F pendant 30 minutes. 8. Poursuivre la cuisson 15 minutes en mode chaleur sèche. 9. Laisser reposer 10 minutes avant de couper en 18 portions.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
290	10 g	5.4 g	600 mg	33 g	7 g	18 g



Rendement : 48 portions de 220 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
3,3 kg Pois chiches cuits 225 g Oignons verts, émincés 1,2 kg Fromage mozzarella râpé 1,2 kg Fromage cheddar fort râpé 900 g Mélange à muffins à l'avoine 600 g Farine à pain 555 g Œufs entiers liquides 345 g Poivrons rouges en dés 345 g Poivrons verts en dés 270 g Céleri en dés 255 g Carottes râpées, pressées et égouttées 83 g Huile de canola 51 g Sauce Worcestershire 51 g Persil séché 30 g Ail haché 15 g Cari en poudre 6 g Basilic séché 6 g Poivre moulu	1. Réduire les pois chiches en purée. 2. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. 3. Répartir le mélange dans des insertions pleine grandeur de 2 pouces recouvertes de papier parchemin. (4,7 kg/insertion) 4. Cuire au four à convection à 350°F pendant 50 minutes. 5. Couper en 24 portions.
1,44 L Sauce à l'ail (<i>facultatif</i>) (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	6. Servir chaque portion avec 30 ml de sauce à l'ail (<i>facultatif</i>).



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
445	19 g	9 g	580 mg	45 g	6 g	23 g

Rendement : 40 portions de 225 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
4 kg Pommes de terre pelées 1,4 kg Patates douces pelées, en cubes 140 g Margarine 16 g Sel	1. Cuire les pommes de terre et les patates douces au cuiseur à vapeur pendant 40 minutes. 2. Mettre en purée avec la margarine et le sel. Réserver.
1,64 kg Bœuf haché extra-maigre 260 g Lentilles vertes cuites 600 g Oignons en dés 500 g Carottes en dés 500 g Poireaux en rondelles 600 g Maïs en grain congelé 400 g Pois verts congelés 60 g Épices à steak style Montréal 8 g Sel 2,4 g Poivre moulu 20 g Persil frais, haché	3. Dans une braisière, faire revenir le bœuf haché. 4. Ajouter les lentilles et les légumes. Laisser mijoter environ 30 minutes, puis égoutter. 5. Ajouter les assaisonnements et le persil. Mélanger. 6. Dans chaque insertion pleine grandeur de 2 pouces, étendre : - 2 kg du mélange de viande - 2,7 kg de purée de pomme de terre 8. Cuire au four Alto en mode Retherm à 160°C pendant environ 45 minutes. 9. Couper en 20 morceaux.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
220	5.7 g	1.5 g	575 mg	30 g	5 g	13 g

Pita aux pois chiches et choux fleurs grillés

Rendement : 50 portions de 195 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
5,44 kg Chou-fleur congelé 3,26 kg Pois chiche cuit 50 g Huile de canola 38 g Garam masala 25 g Chili en poudre 6,2 g Poivre moulu 5,6 g Sel	1. Mélanger tous les ingrédients. 2. Étaler sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. 3. Cuire au four à convection à 400°F pendant 20 minutes en remuant à mi-cuisson.
50 un Pains pitas blé entier 7 pouces 750 g Guacamole du commerce ou Poiscamole (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>) 2 kg Crème sure 14% m.g 100 g Coriandre fraîche, hachée	4. Au service, ajouter sur chaque pita : - 115 g (4 oz) de mélange de pois chiches et choux-fleurs - 15 ml de guacamole ou de poiscamole - 20 ml de crème sure - 1 pincée de coriandre

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
280	6 g	2 g	300 mg	44 g	8 g	13 g

Pizza aux légumes grillés et fromage de chèvre

Hôpital Maisonneuve—Rosemont

Rendement : 16 portions de 275 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
525 g Oignons rouges pelés, émincés 756 g Aubergines fraîches, dés 756 g Courges cubes surg., décongelées 540 g Poivrons rouges frais, émincés 90 ml Huile de canola 5 ml Poivre moulu 30 g Romarin frais (3 brins) 14 g Ail haché dans l'huile Pâte à pizza (recette ci-dessous) 750 ml Sauce à pizza 700 g Fromage de chèvre extra crémeux, émietté	Mélanger l'huile et le poivre. Verser la préparation d'huile sur les légumes et bien mélanger afin de les enrober. Déposer une feuille de papier parchemin sur une plaque à cuisson. Étendre les légumes sur la plaque avec les brins de romarin entier. Cuire au four à 400°F pendant 10 à 15 minutes. Hacher les brins de romarin une fois la cuisson terminée et mélanger aux légumes grillés. Ajouter l'ail haché au mélange. Étendre 750 ml de sauce sur la pâte à pizza. Ajouter les légumes grillés. Ajouter le fromage de chèvre. Cuire à 400°F entre 15 et 20 minutes au four à convection.
685 ml Eau tiède 15 g Levure sèche 510 g Farine de blé entier dur 530 g Farine de blé entier dur enrichie (tout-usage) 9,75 g Sel 7,25 g Sucre 7,5 ml Huile de canola	<u>PÂTE À PIZZA</u> Verser l'eau et la levure dans le bol du mélangeur et bien mélanger. Mélanger la farine tout-usage et la farine de blé entier dans un bol. Ajouter le sel, le sucre et le mélange de farines dans le bol du mélangeur. Incorporer l'huile. Mélanger à l'aide du robot Hobbart de 40 L, avec le crochet à pâte, passer graduellement de la vitesse 1 à 3, jusqu'à ce que la pâte décolle des rebords du bol. Recouvrir la pâte d'un linge et laisser reposer pendant 1 heure, à température pièce. Séparer la pâte en 4 abaisses de 1,75 kg. Enduire une plaque de 25 x 18 po d'huile végétale. Abaissier la pâte avec un rouleau afin que celle-ci entre sur la plaque.





Rendement : 40 portions de 245 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,13 kg Courgettes vertes, tranchées (4 mm) 23 g Basilic frais, ciselé 2,5 g Poivre moulu 3,4 g Sel	1. Mélanger tous les ingrédients dans une insertion trouée. Réserver jusqu'au lendemain pour faire dégorger les courgettes.
25 g Huile de canola 500 g Poivrons verts, tranchés (4 mm) 500 g Poivrons rouges, tranchés (4 mm) 1 kg Oignons rouges, tranchés (4 mm) 1,2 kg Champignons, tranchés (4 mm) 2,4 g Poivre moulu 3 g Sel	2. Dans la braisière, faire sauter les légumes dans l'huile quelques minutes. Ne pas trop cuire. Ajouter le sel et le poivre. Réserver.
5 un Pâtes à pizza blanche précuite rectangulaire 16"x12" 1,75 kg Sauce à pizza 2 kg Fromage mozzarella râpé	3. Précuire les pâte à pizza à 400°F pendant 5 minutes au four convotherm en mode chaleur sèche. 4. Garnir chaque pâte à pizza : - 350 g de sauce - 510 g de légumes grillés - 400 g de fromage - 220 de courgettes 5. Cuire au four à 375°F en mode convection durant 18 minutes. 6. Couper en 8 morceaux.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
320	11 g	6.3 g	830 mg	38 g	4 g	20 g

Quesadilla aux haricots et légumes grillés

CHU Sainte-Justine

Rendement : 50 portions de 176 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
500 ml Huile de canola 1,25 kg Poivrons rouges, tranchés (3 mm) 1,1 kg Maïs en grain congelé 1,05 kg Oignons verts hachés 116 g Ail haché 16 g Oignon en poudre 16 g Ail en poudre 33 g Cumin 63 g Chili en poudre 33 g Paprika fumé 42 g Sel	1. Mélanger tous les ingrédients. 2. Étendre les légumes sur une plaque préalablement recouverte de papier parchemin. 3. Cuire au four à 425°F pendant 15 à 20 minutes.
2,8 kg Haricots pinto cuits	4. Dans un bol mélangeur, mélanger les haricots pendant 3 minutes à vitesse 1 afin de les écraser grossièrement. 5. Ajouter les légumes grillés et mélanger 3 minutes.
50 un Tortillas nature 8 pouces 1,1 kg Fromage suisse râpé 400 g Fromage mozzarella râpé 2,5 L Salsa fiesta (<i>facultatif</i>) (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	6. Garnir chaque tortilla : - 2 cuillère à crème glacée #20 (123 g) de garniture - 30 g de fromage (suisse et mozzarella mélangé) Refermer en demi lune. 7. Déposer 10 quesadillas par insertion pleine grandeur recouverte de papier parchemin. 8. Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes 9. Servir avec 50 ml de salsa fiesta (<i>facultatif</i>).

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
410	18 g	5 g	650 mg	38 g	6 g	16 g

Quiche à la feta et aux épinards

- Texture molle

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Rendement : 12 portions de 147 g



INGRÉDIENTS

360 g Œuf entier liquide
400 g Crème 35% m.g.
600 g Épinard haché surgelé
150 g Fromage cheddar jaune râpé
150 g Fromage feta, émietté
1 g Ail en poudre
1 g Poivre noir moulu
1 g Sel

MÉTHODE

1. Mélanger tous les ingrédients de l'appareil. Réserver.

2 un Croûtes à tarte 10 pouces (fond)

2. Piquer et précuire les fonds de tartes pendant 8 minutes à 300°F.
3. Verser 735 g d'appareil par fond de tarte.
4. Cuire à 300°F pendant environ 30 minutes.
5. Couper chaque quiche en 6 portions.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
350	27 g	14 g	400 mg	16 g	1.6 g	10.5 g



Rendement : 40 portions de 212 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
10 un Croûtes à tarte 9 pouces	1. Cuire les fonds de tarte à 400°F pendant 5 minutes au four convotherm. Réserver.
2,29 kg Œufs entiers liquides 760 ml Lait 2% m.g.	2. Mélanger les œufs et le lait. Réserver.
10 ml Huile de canola 1 kg Pommes de terre en cubes 970 g Carottes pelées, tranchées (4 mm) 970 g Courgettes vertes, tranchées (4 mm) 970 g Oignons jaunes, pelés et tranchés (4 mm) 60 g Ail haché 0,9 g Piment de cayenne moulu 2 g Basilic séché 2 g Origan séché 2,4 g Poivre moulu 18 g Sel 1 kg Fromage suisse râpé	3. Faire sauter les légumes et l'ail sur une plaque légèrement huilée. 4. Ajouter les assaisonnements à la fin de la cuisson. 5. Garnir chaque fond de tarte : - 310 g du mélange de légumes - 300 g du mélange d'œufs et de lait - 100 g de fromage 6. Cuire au four à 350°F pendant 35 minutes. 7. Couper en 4 portions.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
400	24 g	10.8 g	595 mg	27 g	1.4 g	16 g



Rendement : 50 portions de 230 g

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

3,48 kg Seitan, en lanières
 50 g Fécule de maïs
 2,72 kg Oignons en dés
 1,96 kg Champignons tranchés
 260 g Huile de canola
 2,45 kg Vin blanc à cuisson
 165 g Base de bouillon de légumes
 4,89 L Eau froide
 115 g Pâte de tomate
 80 g Moutarde de Dijon à l'ancienne
 16,3 g Paprika
 16,3 g Persil séché
 10,8 g Sel
 9,8 g Poivre moulu

1. Dans des bacs troués, enrober les lanières de seitan de fécule de maïs. Secouer l'excédent. Réserver.
2. Dans une braisière, faire sauter les oignons et les champignons dans l'huile pendant 5 minutes.
3. Ajouter le vin et cuire 2 minutes supplémentaires.
4. Ajouter le seitan et cuire pendant 3 minutes.
5. Ajouter le reste des ingrédients et cuire 10 minutes.
6. Servir avec une cuillère 4 oz comble.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
225	7.6 g	0.8 g	882 mg	17 g	4.4 g	18 g

Ratatouille aux pois chiches sur couscous

CHU Sainte-Justine



Rendement : 50 portions de 265 g

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

715 ml Huile de canola
2,15 kg Courgettes vertes, en dés (6 mm)
1,8 kg Poivrons rouges, en dés (6 mm)
1,8 kg Aubergines, en dés (6 mm)
1,43 kg Oignons verts, émincés
143 g Ail haché
64 g Sel
5,4 g Poivre moulu
5,36 kg Pois chiches cuits
5,71 L Tomates en dés s/sel en conserve
145 g Basilic frais, haché

1. Dans une braisière, faire revenir dans l'huile les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés.
2. Ajouter l'ail, le sel et le poivre et mélanger.
3. Ajouter les pois chiches et les tomates en dés.
4. Laisser mijoter à feu moyen doux environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé.
5. Ajouter le basilic et mélanger.
6. Servir avec une louche 6 oz comble.

3,86 kg Couscous
3,86 kg Eau bouillante
70 ml Huile de canola

7. Accompagner de 120 g de couscous cuit.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
442	16 g	1.3 g	460 mg	60 g	7.4 g	14.5 g

Rigatonis gratinés aux poireaux, épinards et courge

CHU Sainte-Justine



Rendement : 32 portions de 325 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,44 kg Rigatonis	1. Cuire les rigatonis. Refroidir et réserver.
113 g Farine blanche tout usage	2. Préparer un roux avec la farine et la margarine. Réserver.
113 g Margarine	3. Chauffer le lait, l'ail en poudre et le sel.
3,63 L Lait 2 % m.g.	4. Ajouter le roux au mélange de lait et bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes en brassant régulièrement.
14 g Ail en poudre	5. À la fin de la cuisson, ajouter la muscade de le piment broyé. Réserver la sauce.
21,6 g Sel	
420 g Parmesan, copeaux	
4,6 g Muscade moulue	
4,6 g Piments chilis broyés	
10 ml Huile de canola	6. Dans une braisière légèrement huilée, faire revenir les poireaux, les oignons et l'ail durant 3 minutes.
1,12 kg Poireaux en dés	7. Ajouter les épinards et la courge et poursuivre la cuisson 5 minutes. Attention : ne pas trop cuire. Le mélange doit rester bien humide.
500 g Oignons en dés	8. Dans chaque insertion, mélanger : - 1,52 kg de rigatonis - 1,4 kg de légumes - 2 L de sauce
24 g Ail haché dans l'huile	9. Ajouter 300 g du mélange de mozzarella et de cheddar râpé.
700 g Épinards mini, crus	10. Cuire au four COMBI à 350°F pendant 18 minutes.
1,2 kg Courge en cubes	11. Couper chaque insertion en 16 portions.
300 g Fromage mozzarella râpé	
300 g Fromage cheddar jaune râpé	

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
395	16 g	7.6 g	620 mg	44 g	3 g	19 g

Rendement : 55 portions de 180 ml (10 L)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,02 kg Bœuf haché extra-maigre	1. Dans une marmite, cuire la viande et égoutter le gras.
330 g Protéine végétale texturée	2. Ajouter tous les autres ingrédients.
330 ml Eau froide	3. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à découvert pendant au moins une heure.
470 g Oignons en dés	
1 kg Céleri en dés	
295 g Poivrons verts en dés	
2,7 L Tomates broyées s/sel	
2,22 L Jus de tomate	
1,97 L Tomates en dés s/sel	
640 ml Pâte de tomate	
1,4 g Basilic séché	
4,4 g Origan séché	
2 g Poudre de chili	
2,5 ml Sauce tabasco	
0,3 g Laurier moulu	
7,7 g Sucre	
15,5 g Sel	
1,5 g Poivre moulu	



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
85	1.4 g	0.5 g	210 mg	12 g	3.6 g	8 g

Sauce aux lentilles (pour pâtes)

CHUM



Rendement : 24 portions de 200 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
30 g Huile de canola 288 g Oignons frais, en dés 260 g Poivrons verts frais, en dés 345 g Champignons frais, tranchés 144 g Céleri frais, en dés 38 g Ail haché	1. Faire revenir dans l'huile les légumes et l'ail. Réserver la moitié des légumes pour ajouter à la fin de la cuisson.
960 g Eau 432 g Pâte de tomate 1,92 kg Tomates concassées, broyées 72 g Base de bouillon de poulet végétalien, dilué 3,8 g Origan séché 1,9 g Basilic séché 0,9 g Piment de chili séché 2,9 g Poivre moulu	2. Ajouter les ingrédients et poursuivre la cuisson.
43 g Sucre 1,68 kg Lentilles vertes cuites	3. Vers la fin de la cuisson, ajouter les lentilles vertes, le sucre et les légumes réservés. 4. Rectifier les assaisonnements.

Sauce carbonara au poulet végété

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Rendement : 24 portions de 120 ml

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
30 g Huile de canola	1. Faire suer l'ail dans l'huile sans coloration.
30 g Ail haché	2. Ajouter le poivre et le parmesan.
2 g Poivre noir moulu	3. Mouiller avec le lait et laisser cuire.
450 g Fromage parmesan râpé	4. Délayer la fécule dans l'eau et lier la sauce.
1,95 kg Lait 2% m.g.	5. Cuire le bacon (attention à ne pas trop cuire) et le ha-
60 g Eau froide	cher.
30 g Fécule de maïs	6. Ajouter le bacon et le poulet végétal à la sauce.
200 g Bacon tranché	7. Cuire à feu doux.
750 g Lanières de poulet végétal, coupées en 2	8. Ajouter la crème.
225 g Crème 35% m.g.	

Sauce rosée au tofu soyeux



Rendement : 28 portions de 125 ml

INGRÉDIENTS		PRÉPARATION	
36 g	Base de bouillon de poulet végétalien, dilué	1.	Mélanger la base de bouillon à de l’eau froide.
15 g	Ail en poudre	2.	Mettre tous les ingrédients, sauf la crème, dans une marmite et mijoter quelques minutes.
12 g	Oignon en poudre	3.	Ajouter la crème et mijoter 5 minutes.
3 g	Basilic séché	4.	Rectifier les assaisonnements.
3 g	Origan séché		
50 g	Sucre		
2 g	Poivre moulu		
5 g	Sel		
800 ml	Pâte de tomate		
400 ml	Jus de tomate		
454 g	Tofu soyeux		
45 g	Poudre de lait écrémé		
400 g	Lait 1% m.g.		
1,6 kg	Crème fraîche 35% m.g.		

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
245	20 g	12 g	146 mg	13 g	1.4 g	5 g

Rendement : 59 portions de 120 ml



INGRÉDIENTS		PRÉPARATION							
273 g	Vin blanc pour cuisson	1.	Mélanger à froid tous les ingrédients.						
1,82 kg	Jus de tomate	2.	Porter à ébullition et cuire environ 10 minutes.						
910 g	Pâte de tomate								
1,23 kg	Eau froide								
68 g	Base de bouillon de légumes								
27 g	Oignon en poudre								
27 g	Ail en poudre								
3 g	Basilic séché								
3 g	Origan séché								
35 g	Sucre blanc								
2 g	Poivre noir moulu								
10 g	Sel								
1,27 kg	Eau froide	3.	Mélanger la poudre de lait avec l’eau.						
1,36 kg	Poudre de lait écrémé		Y ajouter la crème et le reste des ingrédients.						
910 g	Crème 35 % m.g.	4.	Ajouter la préparation à la sauce chaude.						
45 g	Fécule de maïs	5.	Mettre lisse au besoin.						
160 g	Fromage parmesan râpé								



Rendement : 18 portions de 180 ml

INGRÉDIENTS		PRÉPARATION	
36 g	Base de bouillon de poulet végétalien, dilué	1.	Dans une marmite, diluer la base de bouillon dans l’eau.
15 g	Ail en poudre	2.	Ajouter le reste des ingrédients.
12 g	Oignon en poudre	3.	À l'aide du bras mélangeur, mixer l'ensemble de la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et onctueuse.
3 g	Basilic séché	4.	À feu doux, faire chauffer doucement la sauce jusqu'à atteindre une température de 74 degrés C.
3 g	Origan séché		
50 g	Sucre		
2 g	Poivre moulu		
5 g	Sel		
800 ml	Pâte de tomate		
400 ml	Jus de tomate		
2,3 kg	Tofu soyeux		

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
97	4 g	0.5 g	190 mg	11 g	1.5 g	8 g



Rendement : 50 portions de 180 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
160 g Ail haché 400 g Sauce soya légère 340 g Pâte de tomate 32 g Sauce Sriracha 120 g Vinaigre de riz 480 g Cassonade 320 g Miel du Québec 240 g Gingembre haché 32 g Huile de sésame 3,44 kg Lanières végétariennes à saveur de poulet	1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade. 2. Laisser mariner les lanières végétariennes dans la moitié de la marinade jusqu'au lendemain. 3. Réserver le reste de la marinade.
20 g Huile de canola 1,2 kg Oignons jaunes, pelés, tranchés (6 mm) 1,4 kg Carottes pelées, tranchées (3 mm) 470 g Poivrons rouges tranchés (6 mm) 470 g Poivrons verts tranchés (6 mm)	4. Dans l'huile, faire revenir les lanières marinées avec les oignons et les carottes pendant 10 à 15 minutes. 5. Ajouter la marinade réservée et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter de l'eau au besoin. 6. À la fin de la cuisson, ajouter les poivrons.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
225	7 g	0,5 g	700 mg	27 g	1,7 g	13 g

Rendement : 50 portions de 245 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2,3 L Eau froide 460 g Sauce soya légère 460 g Sauce hoisin 113 g Ail haché 95 g Huile de sésame 38 g Base de bouillon de légumes 38 g Cari en poudre 34 g Poivre moulu	1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. 2. Séparer en deux parties égales et réserver.
1,08 kg Œufs entiers liquides 140 g Huile de canola 390 g Oignons verts, émincés 1,59 kg Champignons tranchés 1,28 kg Poivrons rouges, en juliennes 1,08 kg Oignons jaunes, pelés, coupés en deux, puis tranchés (4 mm) 65 g Ail haché 2,83 kg Lanières végétariennes à saveur de poulet	3. Dans une braisière, faire sauter les œufs dans l'huile. 4. Ajouter les légumes et l'ail et cuire quelques minutes. 5. Ajouter les lanières végétariennes. 6. Ajouter la moitié de la sauce réservée et poursuivre la cuisson quelques minutes. Réserver.
3,3 L Eau froide 80 g Huile de canola	7. Dans un chaudron, porter à ébullition l'autre moitié de la sauce réservée, l'eau additionnelle et l'huile de canola. Réserver.
4,5 kg Vermicelles de blé 	8. Dans une marmite, cuire les vermicelles. Égoutter et rincer à l'eau froide. 9. Mettre 2 kg de pâtes cuites par insertion demi-grandeur de 4 pouces. Ajouter 725 g du bouillon et bien mélanger. 10. Servir : 1 nid de nouilles Singapour (100 g) - 3 oz comble (145 g) de sauté Singapour

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
400	14 g	2 g	620 mg	37 g	3,5 g	20 g



Rendement : 50 portions de 190 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
4,89 kg Tofu ferme, coupé en lanières 92 g Sauce soya légère 76 g Gingembre haché 54 g Ail haché 65 g Zeste de lime 130 g Cassonade 55 g Fécule de maïs	1. Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner le tofu jusqu'au lendemain.
875 g Oignons en dés 875 g Champignons tranchés 106 g Ail haché 1,3 L Eau bouillante 60 g Base de bouillon de légumes 420 g Sauce soya légère 390 g Cassonade 175 g Vinaigre de riz 105 g Jus de lime 105 g Gingembre haché 58 g Fécule de maïs, délayée dans 290 ml d'eau	2. Dans une marmite, faire suer l'oignon, les champignons et l'ail. 3. Ajouter tous les autres ingrédients sauf la fécule de maïs et porter à ébullition. Laisser mijoter 10 minutes. 4. Ajouter la fécule délayée et laisser mijoter jusqu'à épaississement. Réserver.
240 ml Huile de canola 	5. Sur chaque plaque à cuisson, verser 120 ml d'huile et y déposer les languettes de tofu mariné. Mélanger. 6. Griller au four en mode High Fan pendant 25 minutes. 7. Mélanger le tofu et la sauce au moment de servir. 8. Servir avec une cuillère 4 oz comble.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
250	10 g	0.9 g	600 mg	20 g	5 g	16 g

Rendement : 24 portions de 230 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
700 g Pain blanc à sandwich tranché en cubes de 2 cm	1. Dans un four préchauffé à 375°F, faire sécher les cubes de pain pendant 5 à 6 minutes. Attention à ne pas les faire brûler.
86 g Huile de canola	2. Sur une plaque, faire chauffer l'huile et y colorer les oignons et les champignons pendant 5 minutes.
150 g Oignons pelés, en rondelles minces	3. Faire décongeler les épinards au four pendant 10 minutes. Presser pour égoutter le plus possible.
500 g Champignons frais, tranchés 5 mm	
800 g Épinards surgelés	
1,76 kg Lait 1% m.g.	4. Mélanger tous les ingrédients et les cubes de pain avec les mains pour bien imprégner le pain.
1,2 kg Œufs entiers liquides	
4 g Poivre noir moulu	
20 g Moutarde en poudre	
20 g Oignon en poudre	
10 g Ail en poudre	
3 g Sel	
285 g Fromage feta, émietté	5. Ajouter les légumes cuits, puis le fromage feta. Bien mélanger.
120 g Fromage suisse, râpé	6. Répartir 2,65 kg par insertion.
	7. Répartir le fromage suisse sur le dessus.
	8. Dans un four combo en mode convection préchauffé à 325°F, cuire les strattas durant plus ou moins 60 minutes ou jusqu'à ce que le centre ait figé et qu'il ait atteint 74°C.
	9. Couper chaque insertion en 12 portions.

Rendement : 30 portions de 227 g



INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

1,26 kg Épinards hachés congelés
décongelés, pressés et égouttés

840 g Fromage à la crème léger

2,28 kg Tofu ferme, râpé,
pressé et égoutté

600 g Œufs entiers liquides

90 g Ail haché

440 g Oignons verts, hachés

50 g Aneth fraîche, hachée

13,8 g Sel

140 g Persil frais, haché

16 g Poivre moulu

230 g Jus de citron

1. Dans la cuve d'un malaxeur, ajouter tous les ingrédients. Mélanger à vitesse moyenne pendant 2 minutes.

40 un Pâte phyllo (feuilles)

170 g Huile d'olive

2. Assembler chaque insertion pleine grandeur 2 pouces :

- 10 feuilles de pâte phyllo, réparties côte à côte dans le fond de l'insertion en les chiffonnant pour leur donner du volume.
- Vaporiser d'huile
- 3 kg de mélange d'épinards, bien réparti
- 10 feuilles de pâte phyllo, réparties côte à côte dans le fond de l'insertion en les chiffonnant pour leur donner du volume.
- Vaporiser d'huile

3. Cuire au four à 375°F pendant 40 à 45 minutes.

4. Couper chaque insertion en 15 morceaux.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
360	16 g	4.4 g	400 mg	31 g	6 g	20 g

Tacos souples au bœuf et haricots noirs

Rendement : 50 portions de 245 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
230 g Protéine végétale texturée	1. Réhydrater la PVT dans l’eau chaude. Réserver.
230 ml Eau chaude	2. Dans une marmite, sauter le bœuf haché et les légumes jusqu’à cuisson complète de la viande. Égoutter.
850 g Bœuf haché extra-maigre	3. Ajouter les haricots, les assaisonnements et la sauce soya. Poursuivre la cuisson 10 minutes en remuant à l’occasion.
2,3 kg Oignons en dés	4. Incorporer la pâte de tomate. Couvrir et cuire 5 minutes à feu doux.
2,9 kg Céleri en dés	5. Servir :
1,47 kg Haricots noirs cuits	- 2 petits tortillas
43 g Cumin	- 80 g de préparation par tortilla
17 g Paprika fumé	- 1 pincée de laitue
43 g Chili en poudre	- 1 oz de salsa fraîche
43 g Ail haché	
23 g Sel	
165 g Sauce soya légère	
880 g Pâte de tomate	
100 un Tortillas blancs 5 pouces	
500 g Laitue, émincée	
1,5 L Salsa fraîche (voir recette au chapitre <i>Accompagnements et sauces</i>)	



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
315	7 g	2.6 g	920 mg	46 g	7.7 g	18 g



Rendement : 40 portions de 212 g

INGRÉDIENTS		PRÉPARATION	
10 un	Croûtes à tarte 9 pouces	1.	Cuire les fonds de tarte au four à convection à 375°F pendant 10 à 12 minutes.
5,89 kg	Brocolis en fleurons	2.	Blanchir les brocolis et l'oignon. Refroidir
760 g	Oignons en dés	3.	Mélanger les légumes blanchis avec le reste des ingrédients.
1,2 kg	Tomates crues, coupées en dés et égouttées		
880 g	Fromage cheddar blanc doux râpé		
440 ml	Mayonnaise légère		
1,63 g	Basilic séché		
2,56 g	Poivre moulu		
880 g	Fromage mozzarella râpé	4.	Déposer 700 g du mélange de légumes par fond de tarte.
		5.	Recouvrir de 90 g de fromage mozzarella.
		6.	Cuire au four à convection à 300°F à demi-ventilation pendant 40 minutes.
		7.	Couper chaque tarte en 4 portions.

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
420	27 g	12.6 g	612 mg	28 g	3.3 g	16.5 g

Rendement : 60 portions de 250 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2,24 kg Courgettes fraîches, en dés 3/4" 5,6 kg Tofu nature, en cubes 6,72 L Sauce tomate pour pâtes 1,56 kg Champignons tranchés congelés 1,44 kg Haricots verts coupés congelés 45 g Ali en poudre 49 g Sel 112 g Huile de canola 18 g Basilic frais	1. Faire revenir les courgettes sur la plaque afin d'obtenir une belle coloration. 2. Colorer le tofu sur la plaque. 3. Dans une marmite, faire la sauce tomate. Ajouter les champignons et les haricots. Cuire quelques minutes. Ajouter les courgettes, le tofu et les épices. Mijoter à feu doux jusqu'à épaississement. 4. Ajouter le basilic frais et retirer du feu. 5. Répartir 2,5 L de sauce par plaque. Cuire au four pendant 20 minutes.



Rendement : 50 portions de 253 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
100 g Ail haché 138 g Gingembre haché 460 g Cassonade 2,8 L Eau froide 28 g Base de bouillon de légumes 550 g Vinaigre de riz 550 g Ketchup 55 g Sauce Sriracha 255 g Sauce soya légère 137 g Fécule de maïs, délayée dans 390 ml d'eau froide	1. Dans une marmite, faire revenir l'ail, le gingembre et la cassonade. 2. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. 3. Laisser mijoter 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Réserver.
500 g Fécule de maïs 6,55 kg Tofu ferme, en cubes 275 ml Huile de canola 350 g Oignons verts, émincés	4. Mélanger le tofu et la fécule de maïs dans des bacs troués. Secouer pour retirer l'excédent. 5. Déposer 2,5 kg de tofu par plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. 6. Ajouter 125 ml d'huile par plaque et mélanger. 7. Cuire au four combi à 350°F en mode CRISP & TASTY pendant 27 minutes (le tofu doit être coloré avant d'arrêter la cuisson). 8. Pour chaque insertion demi-grandeur de 6 pouces (38 portions), mélanger 2 plaques de tofu cuit et 4 L de sauce. Idéalement, le mélange doit se faire dernière minute. 9. Servir avec une cuillère 4 oz comble. Décorer chaque portion de 15 ml d'oignons verts.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
340	13 g	1.2 g	420 mg	32 g	6.6 g	21 g

Rendement : 37 portions de 157 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION														
2,14 kg Jus d'orange 360 g Vinaigre de riz 14 g Zeste d'orange 180 g Sauce chili 145 g Miel du Québec 50 g Sauce Sriracha 36 g Gingembre haché 36 g Huile de sésame 36 g Sel 7 g Piments de chili broyés 3,24 kg Tofu ferme, en cubes	1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade. 2. Laisser mariner tofu jusqu'au lendemain.														
93 g Fécule de maïs, délayée dans 100 ml d'eau froide	3. Égoutter le tofu tout en conservant la marinade. 4. Dans une casserole, amener la marinade à ébullition. Baisser le feu et ajouter la fécule délayée. Mélanger jusqu'à épaississement.														
140 g Huile de canola	5. Dans une braisière, dorer le tofu dans l'huile à feu vif en remuant constamment. 6. Pour chaque insertion demi-grandeur de 4 pouces (23 portions), mélanger 2 kg de tofu et 1,68 kg de sauce à l'orange. 7. Servir avec une cuillère 4 oz comble.														
<table><tr><th>Kcal</th><th>Lipide</th><th>Lip. Sat.</th><th>Sodium</th><th>Glucide</th><th>Fibre</th><th>Protéine</th></tr><tr><td>190</td><td>9 g</td><td>0.9 g</td><td>424 mg</td><td>14 g</td><td>4 g</td><td>13 g</td></tr></table>		Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine	190	9 g	0.9 g	424 mg	14 g	4 g	13 g
Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine									
190	9 g	0.9 g	424 mg	14 g	4 g	13 g									



Rendement : 50 portions de 178 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,15 kg Beurre de soya crémeux	1. Dans une marmite, faire fondre le beurre de soya, puis ajouter tous les ingrédients. Porter à ébullition et cesser la cuisson. Réserver dans des saucières pour le service.
1,25 L Eau froide	2. Mélanger le sirop d'érable, le jus de citron et la sauce soya. Y ajouter le tofu et bien mélanger.
445 g Sauce soya légère	3. Ajouter la levure alimentaire et mélanger pour bien enrober chaque morceau de tofu.
445 g Jus de citron	4. Ajouter l'huile et mélanger.
445 g Sirop d'érable	5. Déposer 2,5 kg de tofu par plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
84 g Ail haché	6. Cuire au four combi à 325°F (<i>low fan</i>) en mode CRISP & TASTY pendant 25 minutes (le tofu doit être coloré avant d'arrêter la cuisson).
36 g Levure alimentaire	7. Servir :
180 g Sirop d'érable	- 4 oz comble de tofu (118 g)
125 g Jus de citron	- 2 oz de sauce
125 g Sauce soya légère	
5,25 kg Tofu ferme, émietté en gros morceaux (+/- 1,5cm)	
60 g Huile de canola	
345 g Levure alimentaire	

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
360	18 g	2.8 g	620 mg	22 g	7 g	26 g



Rendement : 50 portions de 200 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
15 ml Huile de canola 890 g Oignons en dés 75 g Ail haché 55 g Gingembre haché 22 g Sel 5,6 g Cumin 5,6 g Garam masala 1,4 g Piment de cayenne moulu 1,17 kg Choux-fleurs congelés 1,22 L Tomates en dés s/sel en conserve, avec le jus 1,06 L Lait de coco en conserve 45 ml Eau froide 470 g Pois verts congelés	1. Dans une marmite, faire revenir les oignons dans l'huile . 2. Ajouter l'ail et les assaisonnements. Cuire 1 minute tout en remuant. 3. Ajouter le chou-fleur, les tomates et le lait de coco et laisser mijoter à feu moyen doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. 4. Éteindre le feu et réduire en sauce lisse avec un pied mélangeur. 5. Ajouter les pois verts. Réserver.
227 ml Huile de canola 5,68 kg Tofu ferme, en cubes 15 g Garam masala 36 g Sel	6. Mélanger tous les ingrédients. 7. Dans une braisière, à feu moyen doux, faire dorer le tofu environ 5 minutes. 8. Pour chaque insertion pleine grandeur de 2 pouces (22 portions), mélanger 2,5 kg de tofu et 2 L de sauce.
100 g Coriandre fraîche, émincée (avec les tiges)	9. Servir une cuillère 4 oz comble de tofu en sauce, décorée d'une pincée de coriandre.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
245	14 g	4 g	465 mg	9 g	6.8 g	19 g



Rendement : 18 portions de 205 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
320 g Millet décortiqué	1. Rincer le millet à l'eau claire. Cuire dans l'eau pendant environ 20 minutes.
145 g Avoine cuisson rapide 400 ml Eau froide 20 g Base de bouillon de légumes	2. Mélanger l'avoine avec le bouillon de légumes. Réserver.
125 g Oignons frais, en brunoise 125 g Champignons frais, émincés 125 g Carottes râpées 30 g Persil frais, haché 260 g Pommes de terre en cubes, surgelées 75 g Huile d'olive	3. Sur une plaque, faire revenir les légumes dans l'huile d'olive.
20 g Ail haché dans l'huile 1,5 g Basilic séché 2 g Paprika 1,5 g Clou de girofle moulu 1 g Cannelle moulue 0,5 g Muscade moulue 15 g Oignon en poudre 0,5 g Sarriette moulue 10 g Sel 2,5 g Poivre moulu 900 g Pâte à tarte 1 g Œufs entiers liquides (dorure)	4. Mélanger tous les ingrédients ensemble (millet, avoine, légumes et épices). 5. Abaisser les pâtes à tarte - Fond de tarte : 150 g - Dessus de tarte : 150 g 6. Mettre 950 g d'appareil par tourtière. 7. Badigeonner de dorure. 8. Cuire au four à 350°F sans ventilation. 9. Couper chaque tourtière en 6 portions.

Accompagnements et sauces



Rendement : 1 kg



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
830 g Pois chiches cuits 125 ml Jus de citron 18 g Ail haché 1,66 g Sel 1,66 g Cumin 125 ml Eau froide	1. Réduire en purée épaisse tous les ingrédients. 2. Au besoin, ajouter de l’eau pour obtenir la bonne consistance.

Par 30 ml

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
35	0.5 g	0 g	18 mg	5.8 g	1 g	1.8 g

Rendement : 1 kg



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
225 g Patates douces crues, pelées, en cubes 650 kg Pois chiches cuits 65 g Tahini 4 g Ail haché 30 ml Jus de lime 6 g Zeste de lime 2,2 g Cari en poudre 0.3 g Piment de cayenne moulu 50 ml Eau froide 1,2 g Sel 0,6 g Cumin 0,3 g Poivre moulu 25 ml Huile d'olive	1. Dans un four à vapeur, cuire les patates douces pendant environ 45 minutes. 2. Réduire en purée épaisse tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive. 3. Ajouter progressivement l'huile d'olive en filet.

Par 30 g

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
54	2 g	0.3 g	20 mg	6 g	1 g	2.1 g

Rendement : 1 kg



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,16 kg Oignons jaunes, tranchés (3 mm) 80 ml Huile de canola 45 g Miel du Québec 65 ml Vinaigre balsamique 4,2 g Sel 1 g Poivre moulu	1. Dans une braisière à feu moyen, faire caraméliser les oignons dans l'huile durant 10 à 20 minutes. 2. Ajouter tous les autres ingrédients. 3. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la préparation soit sirupeuse. Note : La durée de conservation est de 3 semaines au réfrigérateur.

Par 30 g

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
55	4.6 g	0.5 g	50 mg	3 g	0.5 g	0.2 g



Rendement : 1 kg

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

685 g Pois verts congelés
 56 g Oignons en dés
 16,8 g Ail haché
 28 g Huile d'olive
 35 g Jus de lime
 2,1 g Sel
 2,2 g Poivre moulu
 1,4 ml Sauce tabasco
 245 g Tomates, coupées en dés

1. Cuire les pois verts au four à vapeur pendant 2 minutes. Égoutter et refroidir.
2. Réduire en purée les pois verts et tous les autres ingrédients, sauf la tomate, à l'aide d'un bras mélangeur ou d'un robot culinaire.
3. Ajouter les tomates et mélanger.



Par 30 g

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
26	0.9 g	0.1 g	40 mg	3 g	1 g	1 g



Rendement : 2,5 L (50 portions de 50 ml - 45 g)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
40 g Huile de canola 10,5 g Piments forts marinés, égouttés, hachés au robot 260 g Poivrons rouges, en dés 230 g Oignons rouges, en dés 18,5 g Ail haché 30 ml Jus de lime 110 g Pâte de tomate 2,13 kg Tomates en dés s/sel (conserves), avec le jus 14,4 g Sel 1,3 g Poivre moulu 7,6 g Sucre 12 g Coriandre fraîche, hachée	1. Faire revenir dans l'huile le piment fort, le poivron et l'oignon pendant 5 minutes à feu élevé. 2. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. 3. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la coriandre. Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. 4. Ajouter la coriandre et mijoter 10 minutes supplémentaires.



Rendement : 1,5 L (50 portions de 30 ml — 35 g)



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1,05 kg Tomates en dés s/sel (conserve), égoutté	1. Mélanger tous les ingrédients.
275 g Tomates, en dés	
260 g Oignons rouges, en dés	
95 g Jus de lime	
22 g Coriandre fraîche, hachée	
16,7 g Ail haché	
11 g Sel	
4,2 g Piment de cayenne moulu	
5,6 g Cumin	

Rendement : 1 L



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
100 g Ail haché	1. Au robot culinaire, fouetter d'abord l'ail et le sel en pâte homogène. Réserver.
8 g Sel	2. À l'aide d'un bras mélangeur, fouetter en ajoutant en alternance le jus de citron et l'huile en filet afin de monter l'huile en mayonnaise.
240 g Huile de canola	3. Ajouter la purée d'ail.
32 g Jus de citron	4. Ajouter la crème sure. Bien homogénéiser.
270 g Crème sure 5% m.g.	

Rendement : 12 L

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
5,36 L Jus de tomate	1. Mélanger tous les ingrédients.
4,29 L Tomates broyées s/sel	
1,07 L Purée de tomates s/sel	
710 g Pâte de tomate	
710 g Céleri en dés	
710 g Oignons en dés	
390 g Poivrons verts en dés	
33 g Sucre	
24,3 g Sel	
6,4 g Ail en poudre	
10 g Poivre moulu	
15 ml Sauce tabasco	
3 g Origan séché	
2,7 g Basilic séché	



Rendement : 1 kg

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

270 g Lentilles rouges cassées
 745 ml Eau froide
 225 g Oignons, hachés finement
 11,2 g Sel
 110 g Flocons d'avoine à cuisson rapide
 5,5 g Gingembre moulu
 0,7 g Cannelle
 0,7 g Poivre noir
 0,4 g Clou de girofle moulu

1. Rincer les lentilles à l'eau claire.
2. Dans une casserole, mettre les lentilles, l'eau, l'oignon et le sel. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 35 minutes en remuant de temps en temps.
3. Ajouter l'avoine et les épices. Bien mélanger et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.
4. Refroidir.

Par 30 g

Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
35	0.3 g	0 g	100 mg	6 g	1 g	1.8 g

Desserts





Rendement : 64 portions de 54 g

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
845 g Lentilles vertes cuites 180 g Œufs entiers liquides 500 ml Huile de canola	1. Dans un mélangeur de 5,5 L, réduire en purée les lentilles, les œufs et l'huile. Réserver.
150 g Raisins secs 178 g Farine de blé entier 130 g Poudre de lait écrémé 130 g Canneberges séchées sucrées 100 g Céréales All-Bran^{MD} 320 g Cassonade 532 g Flocons d'avoine à cuisson rapide	2. Mélanger tous les ingrédients dans la cuve d'un malaxeur/batteur. Y incorporer ensuite la purée de lentilles. 3. Sur une plaque à pâtisserie (22 x 16") recouverte d'un papier parchemin, verser la préparation (3,02 kg/plaque). 4. Cuire à 350 °F pendant 25 minutes (Intensité : Haut = 100 % ; Bas = 60 %). Refroidir.
450 g Pastilles de chocolat mi-amer 58%	5. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. 6. Verser 450 g de chocolat fondu par plaque de barre granola et étendre uniformément avec une spatule. Laisser refroidir au réfrigérateur. 7. Couper en 64 barres (4 x 16) Note : Cette recette se congèle bien.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
235	11 g	2,5 g	27 mg	30 g	3.6 g	6.5 g

Rendement : 64 portions de 65 g



INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
930 g Haricots rouges cuits 1 kg Bananes parées 400 g Œufs entiers liquides 300 ml Huile de canola 20 ml Essence de vanille	1. Réduire en purée les haricots rouges avec les bananes et les ingrédients liquides à l'aide d'un bras mélangeur.
400 g Farine à pâtisserie 28 g Sel 1,2 kg Sucre blanc 252 g Cacao en poudre	2. Dans la cuve d'un malaxeur/batteur muni d'un gros fouet, mélanger tous les ingrédients secs. 3. Incorporer la purée de haricots aux ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. 4. Sur une grande plaque à pâtisserie (22 x 18") recouverte d'un papier parchemin, verser la préparation (4.6 kg / plaque). 5. Cuire au four à pâtisserie à 350°F durant 25 minutes (Intensité : Haut = 80 % ; Bas = 70 %) 6. Couper en 64 morceaux (8 x 8). Note : Cette recette se congèle bien.



Kcal	Lipide	Lip. Sat.	Sodium	Glucide	Fibre	Protéine
170	5.2 g	0,8 g	165 mg	30 g	2.6 g	3.2 g



Rendement : 100 portions

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

458 g Farine
416 g Farine de blé entier
47,6 g Poudre de cacao
25 g Bicarbonate de sodium
29,2 g Levure alimentaire
20 ml Essence de vanille
667 g Brisures de chocolat
188 g Margarine
822 g Sucre
1,34 kg Haricots noirs cuits
335 ml Lait 2 % m.g.

1. Positionner la grille du four en haut.
Préchauffer le four à 350°.
2. Mélanger les ingrédients secs.
3. Ajouter les ingrédients liquides.
4. Portionner avec une cuillère à crème glacée rouge
5. Cuire au four pendant 10 minutes.



