

PIZZA TEX-MEX

QTÉS :	INGRÉDIENTS :	MÉTHODE :
1.2Kg	MAÏS EN GRAIN SURGELÉ	1. Faire cuire le maïs dans l'eau bouillante pendant environ 15 minutes. 2. Égoutter et refroidir sous le jet d'eau froide. 3. Égoutter et mettre dans un grand cul-de-poule.
3 X 540ml	FÈVES ROUGES, en conserve égouttées et rincées	4. Ouvrir les boîtes de conserve, les égoutter, les rincer puis les mélanger dans le grand cul-de-poule avec le maïs cuit.
±15 unités	TORTILLAS DE MAÏS de 30cm (12 pouces) de diamètre	4. Étendre les tortillas sur une surface de travail propre.
1.5L	SAUCE AUX HARICOTS BLANCS MAISON (recette page suivante)	5. Couvrir chaque tortilla avec un peu de sauce aux haricots blancs, déjà préparée.
1.6Kg	MÉLANGE DE FROMAGE MOZZA-CHEDDAR, « Kraft »	6. Couvrir chaque pizza de fromage
Pour 40 enfants et 6 adultes 1 PORTION ENFANT = 1/6 à 3/8 de pizza ADULTE = 3/4 de pizza	6. Placer les tortillas garnis dans des plaques à biscuits couvertes de papier parchemin puis... 7. ☐☐ Cuire les pizza au four à convection industriel, préchauffé à 180°C (350°F), pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. <i>Note : Faire les cuisson des pizza au fur et à mesure pour éviter d'avoir des pizza toutes sèche au moment du service.</i>	

MATÉRIEL :	
Chaudron 7.0L + couvercle	Roulette à pizza
Cuillère de service	Four à convection industriel (cuisson)
4 à 6 Plaques à biscuits + papier parchemin	Four à convection résidentiel (réchaud)

C.P.E. L'ÎLE DES MOUSSAILLONS

Linda Panneton; tech. en diététique

SAUCE AUX HARICOTS BLANCS

MATÉRIEL :

Planche à découper

Couteau du chef

Robot culinaire + lame à 2 couteaux rotatifs

Fait-tout 12.0L + couvercle

Ouvre-boîtes

Cuillères à mesurer

Cuillère de service

Autres...

INGRÉDIENTS :

1.0Kg	OIGNONS JAUNES , hachés grossièrement
15ml	AIL HACHÉ , conservé dans l'huile (pot au réfrigérateur)
750g	CAROTTES , hachées grossièrement
500g	POIVRONS JAUNES , hachées grossièrement
100ml	HUILE DE CANOLA
2.84L	TOMATES BROYÉES , en conserve
2 ou 3 x 796ml	TOMATES EN DÉS , en conserves, avec leur jus
3 x 540ml	HARICOTS BLANCS , en conserve, égouttés
5ml ??	SAUCE PIQUANTES AU PIMENTS (Tabasco)
40ml	ORIGAN SÉCHÉ
80ml	SUCRE BLANC
30ml	SEL FIN
5ml	POIVRE NOIR MOULU

MÉTHODE :

1. **Laver, parer et hacher grossièrement les légumes** (robot culinaire + lame à 2 couteaux rotatifs).
Dans le chaudron 12.0L, **faire revenir les légumes dans l'huile**, pendant environ 5 à 7 minutes.
2. **Ajouter les tomates broyées, les tomates en dés, les haricots blancs et les assaisonnements.**
3. Bien mélanger le tout.
Porter le tout à ébullition puis baisser l'intensité du feu.
4. **Laisser mijoter la sauce** (à feu moyen/doux) **pendant environ 1½ heures**, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendre.
5. Retirer du feu et servir de la manière convenue
ou encore, transférer dans des contenant approprier et réfrigérer ou congeler selon l'usage déterminée.

PORTIONNEMENT :

DONNE ENVIRON 7.25 L DE SAUCE AUX HARICOTS BLANCS

Linda Panneton : Tech. en Diététique

SAUCE PARMA-ROSA

QTÉS :	INGRÉDIENTS :	MÉTHODE :
375g 10ml 100ml	OIGNONS JAUNES, émincés AIL HACHÉ. conservé dans l'huile HUILE DE CANOLA	1. Laver, parer et émincer les oignons. 2. Dans le chaudron 7.0L, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils ai commencé à ramollir.
3 x 796ml 455ml 60ml	TOMATES EN DÉS PÂTE DE TOMATE SUCRE GRANULÉ	3. Ajouter les ingrédients ci-contre, couvrir le chaudron et laisser mijoter le tout environ 35 minutes.
375ml 1.0L	PARMESAN RÂPÉ CRÈME 15% m.g.	4. Ajouter le parmesan; faire fondre en remuant. 5. Ajouter le crème 15% m.g. et cuire à feu doux encore 15 minutes avant de servir.
<u>DONNE ENVIRON :</u> 2.5L de sauce	Note : Cette sauce est excellente sur des pâtes alimentaires, du pâté à la viande, du pain de viande ou avec des boulettes au choix.	

MATÉRIEL :		
Planche à découper Couteau d'office	Tasses et cuillères à mesurer Chaudron 7.0L + couvercle	Ouvre-boîtes Louche 125ml (4oz)

C.P.E. L'ÎLE DES MOUSSAILLONS

Linda Panneton: tech. en diététique

C.P.E. L'ÎLE DES MOUSSAILLONS
PURÉE DE PATATES DOUCES

MATÉRIEL :

Couteau économe	Chaudron 17.0L + couvercle
Couteau d'office	Passoire métallique
Planche à découper	Tasse à mesurer 1.0L
Cuillère à crème glacée mauve	Pilon à patates
Cuillère à crème glacée rouge	1 Grande casserole de service + couvercle

INGRÉDIENTS :

Pour environ 8 adultes et 40 enfants --- 2.25Kg/ 5 lbs 3.6Kg/ 8 lbs	Pour environ 12 adultes et 44 enfants --- 2.5Kg/ 5.5lbs 4.0Kg/ 8.8Kg	EAU POMMES DE TERRE ROUGES PATATES DOUCES
525ml	575ml	LAIT FRAIS 2% m.g.
150g	175g	MARGARINE
12.5ml	13.75ml	SEL FIN
1.25ml	1.25ml+	MUSCADE MOULUE

MÉTHODE :

1. Remplir le chaudron 17.0L au $\frac{3}{4}$ d'eau. couvrir et porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, **laver, parer et couper les légumes en morceaux** puis au moment opportun, **plonger** les pommes de terre et les patates douces **d'un coup dans l'eau bouillante**.
3. Couvrir à demi et **cuire à haute ébullition pendant environ 20 minutes** ou jusqu'à ce que les morceaux de légumes deviennent friables sous la pression d'une fourchette.
4. **Égoutter** les légumes à l'aide la passoire métallique. **Remettre** les légumes, **dans le chaudron**.
5. **Dans la tasse à mesurer 1.0L**, mélanger ensemble, **le lait, la margarine et les assaisonnements** puis chauffer au **micro-ondes**, à intensité maximale, pendant environ **3 minutes**.
6. **Piler** manuellement (pilon) les légumes, directement dans le chaudron avec le mélange de lait chaud, margarine et assaisonnements. Transférer la purée **dans la grande casserole de service**, vaporisée d'enduit végétal. **Couvrir** et mettre à **réchaud**.

PORTIONNEMENT :

POUR ENVIRON 10 ADULTES ET 40 ENFANTS

Enfants 0 ans – 2½ ans :	1 cuillère à crème glacée mauve + refile
Enfants 3 ans – 4 ans :	1 cuillère à crème glacée rouge + refile
Adultes :	4 cuillères à crème glacée rouges

Linda Panneton ; Tech. en Diététique

C.P.E. L'ÎLE DES MOUSSAILLONS

CASSEROLE AU THON

MATÉRIEL :

Chaudron à pâte 17.0L + couvercle	1 Chaudron 7.0L
Grande passoire métallique	Fouet métallique
Planche à découper	3 ou 4 Petites casseroles de service + couvercles
Couteau du chef	Tasses et cuillères à mesurer
Plat de cuisson en verre (pyrex) + couvercle	Autres....
Micro-ondes	

INGRÉDIENTS :

6 ADULTES ET 36 ENFANTS	10 ADULTES ET 44 ENFANTS	
LES PÂTES :		
---	---	EAU FROIDE
---	---	HUILE DE CANOLA
750g	1.0Kg	NOUILLES AUX OEUF, non-cuites
LE BROCOLI :		
4 unités	5 unités	Têtes de BROCOLIS FRAIS, en bouquets
±750g	±1.0Kg	THON BLANC, en conserves, ÉGOUTTÉS
(½ conserve de 1.33Kg)	(2/3 d'une boîte de 1.33Kg)	
LA SAUCE AU PARMESAN:		
150g	200g	OIGNONS JAUNES
150g	200g	MARGARINE
130g/200ml	175g/ 265ml	FARINE TOUT-USAGE
1.425L	1.9L	EAU FROIDE
150g/525ml	200g/ 700ml	POUDRE DE LAIT ÉCRÉMÉ
1.0L	1.3L	LAIT FRAIS 2% m.g.
90ml	125ml	PERSIL FRAIS
10ml	13.75ml	SEL FIN
1.66ml	2.5ml	MUSCADE MOULUE
±125ml/ 75g	±165ml/ 100g	FROMAGE PARMESAN RÂPÉ

PORTIONNEMENT :

POUR ENVIRON 8 à 10 ADULTES ET 36 à 44 ENFANTS

Enfants :	environ 125ml à 500ml (selon l'âge)
Adultes :	environ 750ml à 1.0L (selon la demande)

Linda Panneton ; Tech. en Diététique

CASSEROLE AU THON

MÉTHODE :

LES PÂTES :

1. **Remplir au ¾ d'eau froide le chaudron à pâtes. Ajouter un peu d'huile** dans l'eau, couvrir et porter le tout à ébullition sur le feu de la cuisinière.
2. **Lorsque l'eau bout, y jeter d'un coup les pâtes sèches** puis laisser **cuire** pendant environ 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites « **al dente** ».
3. **Égoutter** les pâtes cuites (passoire métallique) **puis les refroidir** sous le jet d'eau froide. **Placer les pâtes dans le fond des casseroles de services, vaporisées d'enduit végétal.** Couvrir et réserver (au réfrigérateur si nécessaire) **en attendant le reste du montage.**

LE BROCOLI :

4. **Laver et parer et** (couteau du chef).
5. **Placer les bouquets de brocoli, dans le plat de cuisson carrée en verre, couvrir et.....**
6. **Cuire au micro-ondes, à intensité maximale, pendant environ 15 minutes** ou jusqu'à ce que les brocolis soient cuit « al dente »
Réserver au réfrigérateur en attendant le montage.

LA SAUCE AU PARMESAN :

7. Laver, parer et émincer (robot culinaire-lame à 2 couteaux rotatifs) les oignons jaunes.
8. **Reconstituer le lait écrémé** en réunissant la poudre de lait écrémé et l'eau froide dans une tasse à mesurer.
9. Dans le chaudron 7.0L, **faire fondre la margarine** à feu moyen.
10. **Y jeter la farine d'un coup** et brasser (au fouet) afin de former une agglomération (boule de margarine et de farine).
11. **Ajouter graduellement le lait en poudre reconstituer puis le lait frais** en fouettant vigoureusement entre chaque ajout afin de prévenir la formation de grumeaux.
12. Lorsque la sauce est légèrement épaissit, **assaisonner** (sel, muscade, persil), **ajouter le fromage parmesan** et brasser jusqu'à ce que celui-ci soit entièrement répartie dans la sauce.
13. **Retire la sauce du feu...**

LE MONTAGE :

14. Réunir tous les éléments faisant parties de la casserole puis...

Monter, chaque casserole de service comme ceci :

Disperser équitablement...

... les **bouquets de brocolis sur les pâtes** aux œufs cuites...

...ajouter ensuite, le **thon** égoutter....

....puis napper de **sauce** au parmesan.....

Couvrir et mettre à réchaud en attendant le service.

PAIN DE VIANDE AU PORC

3 PAINS	4 PAINS	INGRÉDIENTS :	MÉTHODE :
QT'ÉS : 3.375K g 115g 8 unités 13ml 4ml	QT'ÉS : 4.5Kg 150g 10 unités 18ml 5ml	PORC HACHÉ BASE DE SOUPE À L'OIGNON, en poudre ŒUFS MOYENS SEL FIN POIVRE NOIR MOULU	1. Mélanger tous ces ingrédients jusqu' ils soient bien mélanger.
1 PORTION ENFANT = 1/20 à 1/6 de pain ADULTE = 1/8 de pain		2. Diviser le mélange en 3 ou en 4 (selon la quantité cuisinée) et presser le tout dans les moules à pain, vaporisés d'enduit végétal. 3. Couvrir les pains de viande d'une couche de papier d'aluminium puis... 4. ☐☐ Cuire les pains de viande au four à convection industriel, préchauffé à 180°C (350°F), pendant environ 90 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre de cuisson indique 70°C (180°F). 5. Mettre à réchaud en attendant le service.	

MATÉRIEL :	
1 Grand cul-de-poule Gants de vinyle Cuillères à mesurer Four à convection industriel	Balance électronique 3 ou 4 Moules à pain gâteau Couteau à tomates Spatule de service

Linda Panneton: tech. en diététique

NOUILLES AUX LÉGUMES

QTÉS :	INGRÉDIENTS :	MÉTHODE :
750g	PÂTES LONGUES AU GOÛT (Spaghetti, linguinni, macaroni, ...), sèches	1. Remplir le fait-tout 12.0L, au 2/3 d'eau froide et lui ajouter un peu d'huile de canola. Couvrir et porter à ébullition sur le rond de la cuisinière.
---	HUILE DE CANOLA	2. Jeter les pâtes sèches dans l'eau bouillante, cuire environ 15 minutes.
4 unités 1 pied 1 gros 1 unité 1 unité	CAROTTES , en dés CÉLERI , en dés OIGNON ESPAGNOL , hachés POIVRON ROUGE , en dés POIVRON VERT , en dés	3. Égoutter les pâtes, les refroidir sous un jet d'eau froide et réserver.
125ml	HUILE DE CANOLA	4. Laver, parer et couper ces légumes selon la coupe recommandé, ci-contre.
60ml 7ml 3ml 3ml	CONCENTRÉ LIQUIDE DE BOUILLON DE LÉGUMES SEL FIN POIVRE NOIR MOULU SEL DE CÉLERI	5. Dans le fait-tout, faire revenir les légumes parés (étape 4), dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient cuits « al dente ».
1 paquet	BASILIC FRAIS , cisailé	6. Ajouter ces ingrédients aux légumes vers la moitié de leur cuisson.
Pour 40 enfants et 6 adultes		7. Laver, parer et cisailier le basilic puis l'ajouter aux légumes cuits.
1 PORTION ENFANT = 60ml à 125ml ADULTE = ±500ml		8. Ajouter les pâtes cuites dans le fait-tout et bien mélanger le tout. 9. Couvrir et mettre à réchaud.

MATÉRIEL :		
Planche à découper	Couteau du chef	Fait-tout 12.0L + couvercle
Cuillères à mesurer	Couteau d'office	Balance électronique
		Pincettes de service

C.P.E. L'ÎLE DES MOUSSAILLONS

Linda Panneton; tech. en diététique



CROUSTADE FRAISES ET RHUBARBES

INGRÉDIENTS :

- 1,5 KG RHUBARBES EN MCX DÉCONGELÉES OU FRAÎCHES
- 1,5 KG FRAISES DÉCONGELÉES OU FRAÎCHES
- 500 ML SUCRE
- 125 ML FÉCULE DE MAÏS
- 125 ML D'EAU
- 1,5 L FLOCONS D'AVOINE
- 660 ML FARINE BLÉ ENTIER
- 500 ML CASSONADE
- 500 ML HUILE

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) MÉLANGER LES TROIS PREMIERS INGRÉDIENTS, LAISSER REPOSER 10 MINUTES PUIS MIJOTER 15 MINUTES.
- 2) MÉLANGER LA FÉCULE DANS L'EAU, AJOUTER AUX FRUITS ET CUIRE JUSQU'À ÉPAISSISSEMENT, RETIRER DU FEU.
- 3) MÉLANGER LES FLOCONS D'AVOINE, LA FARINE ET LA CASSONADE.
- 4) AJOUTER L'HUILE ET MÉLANGER JUSQU'À CONSISTANCE GRANULEUSE.
- 5) PRESSER 2/3 DU MÉLANGE DANS UNE CASSEROLE, VERSER LES FRUITS ET PARSEMER DU RESTE DU MÉLANGE D'AVOINE.
- 6) CUIRE À 350 F, 25 MIN.



POTAGE REPAS AUX LENTILLES

Ingrédients :

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| • 1 L NON-CUITES (2,2 L CUITES) | LENTILLES VERTES |
| • 125 ML | HUILE DE CANOLA |
| • 1 L | OIGNON HACHÉ FIN |
| • 2 L | CÉLERI HACHÉ |
| • 4 L | CAROTTE EN DÉS |
| • 6 L | EAU FROIDE |
| • 250 ML | BASE DE BOUILLON DE BOEUF |
| • 2,84 L | TOMATES EN DÉS NON-ÉGOUTTÉES |
| • 30 ML | THYM |
| • 30 ML | MARJOLAINE |
| • 20 ML | GRAINES DE CÉLERI |
| • 80 ML | SAUCE SOYA OU TAMARI |

Mode de préparation :

- 1) LAVER LES LENTILLES, COUVRIR D'EAU ET AMENER À ÉBULLITION, LAISSER MIJOTER (À FEU DOUX) ENVIRON 20 MINUTES. ÉGOUTTER ET METTRE DE CÔTÉ OU ÉGOUTTER ET BIEN RINCER LES LENTILLES EN CONSERVE.
- 2) COUPER TOUS LES LÉGUMES.
- 3) FAIRE REVENIR LES LÉGUMES (CÉLERI ET OIGNON) DANS L'HUILE, AJOUTER LA BASE ET L'EAU. AMENER À ÉBULLITION ET AJOUTER LES CAROTTES. BAISSER LE FEU ET LAISSER MIJOTER ENVIRON 1 HEURE.
- 4) AJOUTER LES AUTRES INGRÉDIENTS (TOMATES, LENTILLES, SAUCE SOYA ET FINES HERBES) 15 MINUTES AVANT LA FIN DE LA CUISSON.

POULET AU CURRY

- 4 Filets de poitrine de poulet désossés
- 1 Canne de crème de poulet
- 1 Canne de bouillon de poulet
- 3 Grosse cuillère a soupe de mayonnaise
- Curry au goût

Couper les poitrines de poulet en cubes
Mélanger crème de poulet, bouillon, mayonnaise et curry.
Faire cuire au four 350 ° pendant environ 1h 30 a 2 hrs

Servir sur du riz

SALADE DE COURGETTES

30 enfants

- 1.2 kg. De courgettes tranchées en fines rondelles
- 3 poivrons rouges en petits dés
- 9 tomates épépinées, coupées en fins quartiers

VINAIGRETTE : 2 c. table de vinaigre
1 c. thé de sel
 poivre
½ c. thé de thym
3 gousses d'ail hachées
1 c. table de moutarde Dijon
9 c. table d'huile

Mêler vinaigre, assaisonnements, ail, moutarde.
Ajouter graduellement l'huile tout en fouettant pour obtenir une sauce crémeuse.
Y macérer les légumes l'heure avant de servir.