

Chili con carne

100 portions

Source de la recette

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

250 ml par portion

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	210	Sodium (mg)	612
Protéines (g)	14.5	Lipides (g)	6.8
Glucides (g)	23	Gras saturés (g)	0.1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	8.1



Québec 



Chili con carne

100 portions

Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
----------	---------------------------	--------------------------------------

Étape 1

991 g	Céleris en cubes surgelés	<ol style="list-style-type: none">1. Suer les oignons, y ajouter le bœuf et faire revenir jusqu'à obtention d'une couleur brune.2. Ajouter les poivrons, les carottes, le céleri et l'ail.3. Enlever l'excès de gras.
945 g	Oignons en cubes surgelés	
1.09 kg	Poivrons verts en cubes surgelés	
991 g	Carottes pelées, tranchées épais	
56 g	Ail haché dans l'huile	

Étape 2

5.61 kg	Bœuf haché maigre avec tofu	<ol style="list-style-type: none">1. Incorporer le reste des ingrédients, sauf les fèves rouges.2. Amener à ébullition, réduire la vapeur et laisser mijoter 1 heure, selon la consistance.3. Ajouter les fèves rouges rincées et égouttées.4. Épaissir au besoin avec de la fécule de maïs diluée dans l'eau.
9.09 L	Fèves rouges égouttées et rincées	
11.36 L	Tomates entières pelées conserve, broyées	
1.14 L	Tomates en pâte	
28 ml	Sauce tabasco	
10 g	Origan flocons	
6 g	Poivre de cayenne moulu	
6 g	Piment rouge (chili) broyé	
84 g	Chili (moulu) poudre	
6 g	Thym (entier)	
16 g	Cumin moulu	
6 g	Poivre noir pur (moulu)	
32 g	Sel fin iodé	
	Fécule de maïs	
	Eau	

