

Garniture au tofu

100 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Ajouter des herbes fraîches telles du persil ou de la coriandre pour varier le goût. Cette garniture sera excellente dans des sandwichs auxquels on ajoutera également de la laitue.

Description de la portion et du service

Servir une quantité d'environ 125 ml (120 g) de garniture dans un petit pain, par enfant.

Rendement de la recette

12,5 L (12 kg)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	184	Sodium (mg)	348
Protéines (g)	13	Lipides (g)	12
Glucides (g)	7	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0



Québec 



Garniture au tofu

100 portions

Rendement de la recette

12,5 L (12 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
18 blocs de 454 g/8,2 kg	Tofu ferme	MISE EN PLACE LA VEILLE Cette recette peut être entièrement préparée la veille. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Hacher très finement le tofu à l'aide d'un robot culinaire.2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire une seconde fois au robot culinaire afin d'obtenir une texture très onctueuse.3. Réfrigérer pendant 1 h avant de servir.
750 ml (3 tasses)/750 g	Mayonnaise	
1,75 L (7 tasses)/1,75 kg	Yogourt nature	
500 ml (2 tasses)/225 g	Oignons verts, hachés finement	
2,2 L (9 tasses)/1,3 kg	Carottes pelées et râpées finement	
200 ml (3/4 tasse)	Sirop d'érable	
45 ml (3 c. à soupe)/20 g	Poudre de cari	
45 ml (3 c. à soupe)/70 g	Sel	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/3 g	Poivre	

