

Ragoût automnal

110 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 : Varier les légumes! En saison, les courges constituent un bon choix, tout comme les rutabagas. Remplacer l'agneau en cubes par du boeuf ou du porc.

Description de la portion et du service

Servir une portion de 210 ml (210 g) par enfant.

Rendement de la recette

23 L (24 kg)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

1 grande marmite et 4 insertions de 8 po/20 cm

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	198	Sodium (mg)	338
Protéines (g)	19	Lipides (g)	4.6
Glucides (g)	20	Gras saturés (g)	1.6
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



Ragoût automnal

110 portions

Rendement de la recette

23 L (24 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
9 kg	Agneau coupé en petits cubes	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Peler et couper les légumes à l'aide d'un robot culinaire (à l'exception des patates douces et des pommes de terre qui doivent être coupées au dernier moment afin d'éviter qu'elles noircissent). MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à convection ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).2. Dans une grande marmite, faire chauffer le bouillon et les tomates.3. Répartir l'ail, les oignons, le panais, les carottes, les patates douces et les pommes de terre dans les insertions. Cuire à découvert au four à convection pendant environ 20 min (ou au four conventionnel environ 35 min), ou jusqu'à ce que les légumes deviennent légèrement tendres.4. Recouvrir les légumes de cubes de viande. Verser le mélange de bouillon et de tomates sur la préparation et assaisonner de sel, de poivre et d'herbes de Provence.5. Couvrir et cuire au four à convection pendant environ 1 h 15 min (ou au four conventionnel environ 1 h 50 min), ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre et que les légumes soient cuits.
4,5 L (18 tasses)	Bouillon de boeuf, réduit en sodium	
9 conserves de 540 ml/4,8 L (19 tasses)	Tomates en dés	
80 ml (1/3 tasse)/40 g	Ail haché	
1,1 L (4 tasses)/860 g	Oignons hachés	
2 L (8 tasses)/800 g	Panais pelés et coupés en tranches	
2,2 L (9 tasses)/1,3 kg	Carottes pelées et coupées en tranches	
5,5 L (22 tasses)/2,8 kg	Patates douces pelées et coupées en cubes	
8,5 L (34 tasses)/5,2 kg	Pommes de terre pelées et coupées en cubes	
25 ml (5 c. à thé)/25 g	Sel	
10 ml (2 c. à thé)/4 g	Poivre	
60 ml (1/4 tasse)/10 g	Herbes de Provence	

