

Sauté de légumes et tofu

75 portions

Source de la recette

Hôpital Santa Cabrini

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

240 g par portion
Servir 6 oz de riz avec 8 oz de tofu et légumes.

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

| | | | |
|---------------|-----------|------------------|------|
| Calories | 445 | Sodium (mg) | 445 |
| Protéines (g) | 20.5 | Lipides (g) | 13.9 |
| Glucides (g) | 58.2 | Gras saturés (g) | 1.5 |
| Sucres (g) | non disp. | Fibres (g) | 3.3 |



Québec 



Sauté de légumes et tofu

75 portions

Rendement de la recette

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

Étape 1

| | | |
|------|------|--|
| 8 kg | Tofu | |
|------|------|--|

Préparation de la marinade

| | | |
|--------|---------------------------|---|
| 145 g | Ail pelé | 1. Mélanger les ingrédients de la marinade avec le tofu et laisser mariner au réfrigérateur pour 24 heures. |
| 20 g | Poivre blanc | |
| 15 g | Cumin | |
| 40 g | Poudre de cari | |
| 400 ml | Huile végétale canola | |
| 1.2 L | Vin blanc | |
| 1.7 kg | Sauce à l'ananas chinoise | |
| 70 g | Jus de citron concentré | |
| 15 ml | Sauce Tabasco | |
| 60 g | Sel | |

Étape 2

| | | |
|--------|--------------------|--|
| 2 kg | Piment rouge frais | 1. Cuire le riz dans l'eau. 2. Blanchir le chou de 3 à 4 minutes. 3. Réchauffer l'huile, ajouter les légumes, cuire quelques minutes. 4. Ajouter le tofu mariné et bien mélanger. 5. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes. |
| 2 kg | Piment jaune frais | |
| 2 kg | Céleri cru | |
| 2 kg | Oignon cru | |
| 1 kg | Chou de Savoie | |
| 500 g | Champignons frais | |
| 100 g | Persil frais haché | |
| 200 g | Échalotes crues | |
| 200 g | Coriandre | |
| 3.7 kg | Riz blanc | |

