

# Tajine trésor du désert

120 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](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES** : Remplacer les légumes surgelés par des frais ou, pour une touche d'exotisme, par du panais, des topinambours, des rutabagas ou des navets. En saison, les courges peuvent également représenter un bon choix.

### Description de la portion et du service

Servir une portion de 250 ml (230 g), par enfant.

### Rendement de la recette

30 L (28 kg)

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

3 insertions de 8 po/20 cm

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	208	Sodium (mg)	257
Protéines (g)	15	Lipides (g)	6
Glucides (g)	26	Gras saturés (g)	0.7
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	5



Québec



# Tajine trésor du désert

120 portions

## Rendement de la recette

30 L (28 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
18 contenants de 454 g	Tofu ferme, coupé en petits cubes	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Couper le tofu en cubes.</li><li>2. Peser (ou mesurer) et mélanger les épices.</li><li>3. Mélanger les cubes de tofu et les épices et conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain (voir Méthode 1).</li></ol> <b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans un grand bol, mélanger le tofu et les épices. Réserver au frais.</li><li>2. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).</li><li>3. Mélanger les oignons, l'ail, les patates douces, les carottes et les haricots puis répartir dans 3 grandes insertions. Cuire au four à convection pendant environ 20 min (ou au four conventionnel environ 30 min), ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.</li><li>4. Entre-temps, dans une grande marmite, amener à ébullition les tomates, les pois chiches, l'eau, le jus de citron, le sel et le sambal oelek.</li><li>5. Retirer du four les insertions de légumes et y répartir également les cubes de tofu de même que la préparation aux tomates. Bien mélanger.</li><li>6. Couvrir et cuire au four à convection pendant environ 1 h 30 min (ou au four conventionnel environ 2 h 10 min), ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.</li><li>7. Saupoudrer de persil haché avant de servir.</li></ol>
125 ml (1/2 tasse)/70 g	Gingembre frais râpé	
80 ml (1/3 tasse)/40 g	Cumin	
20 ml (4 c. à thé)/8 g	Cannelle	
60 ml (1/4 tasse)/30 g	Curcuma	
3,5 L (14 tasses)/3 kg	Oignons hachés	
125 ml (1/2 tasse)/60 g	Ail haché	
4,75 L (19 tasses)/2,7 kg	Patates douces, pelées et coupées en cubes	
7 L (28 tasses)/3,5 kg	Carottes en dés, surgelées	
4,3 L (17 tasses)/2 kg	Haricots verts coupés, surgelés	
3 conserves (2,84 L)	Tomates en dés	
2 conserves (2,84 L)	Pois chiches, rincés et égouttés	
4 L (16 tasses)	Eau	
125 ml (1/2 tasse)	Jus de citron	
30 ml (2 c. à soupe)/35 g	Sel	
15 ml (1 c. à soupe)/15 g	Sambal oelek	
300 ml (1 1/4 tasse)/60 g	Persil haché	

