

# Bœuf au cari

50 portions

## Source de la recette

CSSS Baie des Chaleurs

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

125 ml

### Rendement de la recette

4.99 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

Sauteuse

### Équipements de service

Cuillère de 4oz (125 ml)

### Valeur nutritive par portion

Calories	197	Sodium (mg)	411
Protéines (g)	19.9	Lipides (g)	8.7
Glucides (g)	8.1	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0.8



Québec 



# Bœuf au cari

50 portions

## Rendement de la recette

4.99 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
11 lb	Bœuf, en cubes	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faire revenir la viande dans un peu d'huile (dans la sauteuse)</li><li>2. Reconstituer le bouillon de bœuf avec les épices et l'eau.</li><li>3. L'ajouter au bœuf.</li><li>4. Cuire à feu moyen-doux environ 2 heures. Ajouter les légumes 30 minutes avant la fin de la cuisson.</li><li>5. Mélanger l'huile avec la farine.</li><li>6. Épaissir et cuire encore 1/2 heure.</li><li>7. Garder chaud.</li></ol>
30 ml	Poudre de cari	
600 ml	Oignon, coupé, congelé	
900 ml	Champignon, en conserve	
400 ml	Base de bœuf s/gras 75% moins de sel	
3.5 L	Eau (pour reconstituer le bouillon)	
150 ml	Huile de maïs	
300 ml	Farine blanche	
15 ml	Sel	
15 ml	Poivre noir, moulu	

