

# Bœuf aux légumes

90 portions

## Source de la recette

Santé Courville de Laval

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

### Description de la portion et du service

Louche de 3 onces

### Rendement de la recette

7.6 kg

### Équipements de préparation

Mélangeur à main

### Récipients de cuisson

Insertion pleine grandeur,  
épaisseur 6"

### Équipement de cuisson

Plaque chauffante

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	204	Sodium (mg)	276
Protéines (g)	19	Lipides (g)	5.5
Glucides (g)	5	Gras saturés (g)	2.5
Sucres (g)	1.5	Fibres (g)	1.5



Québec 



# Bœuf aux légumes

90 portions

## Rendement de la recette

7.6 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
7.5 kg	Bœuf en cubes	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuire dans une insertion pleine grandeur de 6 pouces, le bœuf, les légumes et le bouillon de bœuf pendant 2 ½ h.</li><li>2. Retirer le bœuf et les légumes et laisser le bouillon sur le feu.</li><li>3. Faire un roux avec la farine et l'huile et ajouter au bouillon à l'aide d'un mélangeur à main pour l'épaissir.</li><li>4. Ajouter le bouillon épaisi au mélange de bœuf et de légumes.</li><li>5. Rectifier l'assaisonnement.</li></ol>
2 lbs	Champignons	
4 unités	Oignons	
3.5 kg	Carottes	
1 pied	Céleri	
1 kg	Haricots verts	
10 L	Bouillon de bœuf	
500 g	Farine tout usage	
500 ml	Huile de canola	
10 ml	Fines herbes	

