

# Bœuf aux légumes

166 portions

## Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - CHSLD Ste-Dorothée

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

Cette recette peut être utilisée comme appareil pour des pâtés

### Description de la portion et du service

190 g (louche de 6 onces)

### Rendement de la recette

31.5 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

Marmite vapeur, autoclave et four  
« combi »

### Équipements de service

Louche de 6 onces

### Valeur nutritive par portion

Calories	145	Sodium (mg)	485
Protéines (g)	18	Lipides (g)	4
Glucides (g)	9	Gras saturés (g)	1.5
Sucres (g)	2.5	Fibres (g)	1.5

Québec 



# Bœuf aux légumes

166 portions

## Rendement de la recette

31.5 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
12.5 kg	Bœuf en cubes surgelé	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Mise en place</b> : faire revenir les cubes dans la marmite à vapeur. Couvrir d'eau et commencer la cuisson à 250°F pendant 1 h. Retirer la viande et le jus de cuisson et les conserver au réfrigérateur dans une chaudière.</li><li>2. <b>Recettes</b> : Verser la viande et son jus dans une marmite à vapeur. Vider le jus de cuisson.</li><li>3. Ajouter la sauce brune et chauffer.</li><li>4. Décongeler les haricots, les carottes et le navet dans des insertions trouées à l'autoclave pendant 3 minutes.</li><li>5. Ajouter à la sauce les oignons, les céleris, les carottes, le navet, les haricots, le thym et le laurier.</li><li>6. Transférer le mélange dans les insertions à l'aide d'une casserole et couvrir d'une pellicule plastique.</li><li>7. Cuire au four « combi » au mode vapeur à 240°F pendant 1 h 30.</li></ol>
14 L	Sauce brune	
2 kg	Haricots verts surgelés	
2 kg	Carottes tranchées surgelées	
2 kg	Navet en cubes surgelé	
2 kg	Oignons frais mirepoix (coupe grossière)	
1.5 kg	Céleris frais mirepoix	
2 g	Thym moulu	
2 g	Laurier moulu	

