

# Carré de pois chiches aux carottes (purée)

50 portions régulières

50 portions purée

## Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - Hôpital Cité-de-la-Santé

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

125 ml portion en purée  
180 g portion régulière

### Rendement de la recette

14.31 kg = 9 kg Carré régulier + 5.31 pour mettre en purée

### Équipements de préparation

« Stephan »

### Récipients de cuisson

Insertion pleine grandeur, épaisseur  
2 po.

### Équipement de cuisson

Four « Combi »

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion 125 ml

Calories	155	Sodium (mg)	167
Protéines (g)	10	Lipides (g)	4
Glucides (g)	20	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	6.7	Fibres (g)	3

### Valeur nutritive par portion 180 g

Calories	266	Sodium (mg)	284
Protéines (g)	17	Lipides (g)	7
Glucides (g)	34.5	Gras saturés (g)	1.5
Sucres (g)	nd	Fibres (g)	5.5

Québec 



# Carré de pois chiches aux carottes (purée)

50 portions régulières

50 portions purée

## Rendement de la recette

14.31 kg = 9 kg carrés réguliers + 5.31 kg pour mettre en purée

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
71 g	Ail haché dans l'huile	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peser tous les ingrédients.</li> <li>2. Émincer les poivrons et les oignons verts. Hacher le céleri. Râper les carottes avec la grille moyenne.</li> <li>3. Bien rincer les pois chiches à l'eau froide et les broyer.</li> <li>4. Bien mélanger tous les ingrédients à la fourchette.</li> <li>5. Déposer 3.5 L du mélange par insertion pleine grandeur, épaisseur 2 po. bien huilée. Bien tasser le mélange.</li> <li>6. Cuire au four à 350°F dans le four « Combi » pendant 40 minutes.</li> <li>7. Réserver 5.31 kg pour mettre en purée. Couper le restant en 24 morceaux par insertion (4 x 6).</li> <li>8. <b>Préparer la purée :</b> Mettre la moitié de l'eau dans le « Stephan ». Ajouter le reste des ingrédients. Réduire en purée 2 minutes. Ajouter le reste de l'eau et mélanger à vitesse maximale pendant 3 minutes supplémentaires.</li> </ol>
4 L	Oeufs entiers liquides	
46 g	Persil en flocons	
34 g	Sel fin iodé	
8 g	Poivre noir pur, moulu	
612 g	Poudre de lait écrémé	
1 kg	Poivrons verts frais, hachés gros	
1 kg	Poivrons rouges frais, hachés gros	
282 g	Oignons verts frais, hachés gros	
830 g	Céleri frais, haché fin	
1 kg	Carottes fraîches, pelées et râpées	
13.25 kg	Pois chiches en conserve, broyés	
<b>Purée (6.25 L) :</b>		
5.31 kg	Carrés de pois chiches aux carottes	
1.25 L	Eau	

