

# Carrés de pois chiches aux carottes

80 portions

## Source de la recette

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

## Précision ou commentaire de l'établissement

Cette recette est disponible en version purée sous l'onglet « Textures adaptées et recettes enrichies » du répertoire de recettes.

### Description de la portion et du service

180 g portion régulière

### Rendement de la recette

14.31 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

Insertion pleine grandeur, épaisseur  
2 po.

### Équipement de cuisson

Four « Combi »

### Équipements de service

### 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 



## Carrés de pois chiches aux carottes

80 portions

### Rendement de la recette

14.31 kg

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. Couper en 24 morceaux par insertion (4 x 6).</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	

