

Carrés tofu-légumes

192 portions

Source de la recette

Groupe Age-3 : Établissement St-Jude

Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

Le carré tofu-légumes peut être nappé d'une sauce béchamel ou une autre sauce au goût.

Description de la portion et du service

1 morceau d'environ 220 g

Rendement de la recette

8 insertions (12 x 20 x 2 pouces)

Équipements de préparation

Mélangeur

Récipients de cuisson

Insertions 12 x 20 x 2 pouces

Équipement de cuisson

Four

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	220	Sodium (mg)	525
Protéines (g)	18.5	Lipides (g)	10.5
Glucides (g)	20.5	Gras saturés (g)	3.5
Sucres (g)	2	Fibres (g)	3.5



Québec 



Carrés tofu-légumes

192 portions

Rendement de la recette

8 insertions (12 x 20 x 2 pouces)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
6 kg	Oignons hachés	<ol style="list-style-type: none">1. Faire revenir les oignons avec la margarine jusqu'à tendreté. Réserver et refroidir.2. À l'aide du mélangeur, réduire le tofu en purée.3. Ajouter tous les ingrédients dans le mélangeur sauf la macédoine. Bien mélanger.4. Ajouter la macédoine et mélanger sans trop briser les légumes. Le mélange doit rester très humide.5. Partager le mélange dans 8 insertions graissées (environ 2.5 L par insertion).6. Cuire à 350°F avec couvercle pendant 30 minutes. Continuer la cuisson à découvert jusqu'à ce que le mélange soit ferme au centre, environ 20 minutes.7. Couper chaque insertion en 24 morceaux (4 x 6).
400 g	Margarine molle non hydrogénée	
18 x 454 g	Tofu nature	
6 kg	Fromage cottage	
3 kg	Œufs liquides	
2 kg	Parmesan	
6 kg	Pommes de terre surgelées, précuites en petits dés	
3 u	Persil frais haché	
30 g	Poudre d'ail	
4 g	Poivre	
30 ml	Sel	
6 g	Curcuma	
300 g	Base de bouillon de poulet en poudre	
4 x 2.84 L	Macédoine en conserve égouttée	
400 g	Gruau	
500 g	Chapelure de pain	

