

Casserole de chou et boeuf (purée)

50 portions régulières

50 portions purées

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

80 g pour la portion en purée
250 g pour la portion régulière

Rendement de la recette

15.68 kg = 12.5 kg pour la recette régulière et 3.18 kg pour mettre en purée

Équipements de préparation

« Stephan »

Récipients de cuisson

Insertion pleine grandeur, épaisseur
2 po.

Équipement de cuisson

Autoclave, braisière, chaudron
vapeur

Équipements de service

Valeur nutritive par portion 80 g

Calories	45	Sodium (mg)	141
Protéines (g)	3	Lipides (g)	2
Glucides (g)	4	Gras saturés (g)	0.5
Sucres (g)	1.5	Fibres (g)	0.5

Valeur nutritive par portion 250 g

Calories	215	Sodium (mg)	577
Protéines (g)	16	Lipides (g)	9.5
Glucides (g)	16	Gras saturés (g)	3.5
Sucres (g)	nd	Fibres (g)	2.5

Québec 



Casserole de chou et boeuf (purée)

50 portions régulières

50 portions purées

Rendement de la recette

15.68 kg = 12.5 kg pour la recette régulière et 3.18 kg pour la recette de purée

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
36 g	Ail haché dans l'huile	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peser les ingrédients. Parer les légumes. 2. Préparer la sauce tomate : Peser les ingrédients. Mettre l'huile dans un chaudron vapeur, ajouter la farine. Cuire 5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger et cuire 30 minutes. 3. Cuire le chou à l'autoclave, pendant 10 minutes. 4. Répartir dans des insertions pleines grandeur, épaisseur 2 po. 5. Cuire la viande dans la braisière et ajouter les autres ingrédients (ail, sel, riz cru, oignons, sauce tomate et eau). 6. Amener à ébullition et déposer sur le chou dans les insertions en s'assurant de bien répartir la sauce à la viande et le riz à part égale. 7. Couvrir et cuire au four à 350°F pendant 15 à 20 minutes. Donner 24 portions par insertion. Réserver 3.18 kg pour mettre en purée. 8. Préparer la purée (recette page suivante) : Mettre la moitié de l'eau dans le « Stephan ». Ajouter le mélange de casserole de chou et boeuf. Réduire en purée, 2 minutes. Ajouter le reste de l'eau et brasser à vitesse maximale pendant 3 minutes supplémentaires.
55 g	Sel fin iodé	
903 g	Riz blanc à grains longs (étuvé)	
2.51 kg	Oignons frais, pelés et hachés	
4.7 kg	Chou vert frais, émincé	
5.96 L	Sauce tomate (recette plus bas)	
4.27 kg	Bœuf haché maigre	
619 ml	Eau	
Sauce tomate (5.96 L) :		
61 g	Huile de canola	
76 g	Farine de blé dur tout usage	
22 g	Sucre blanc granulé extra fin	
17 g	Ail haché dans l'huile	
1 g	Feuilles de laurier, moulues	
23 g	Sel fin iodé	
3 g	Poivre blanc moulu pur	
3.74 L	Tomates broyées sans sel en conserve	
3.45 L	Eau	



Casseroles de chou et boeuf (purée)

50 portions régulières

50 portions purées

Rendement de la recette

15.68 kg = 12.5 kg pour la recette régulière et 3.18 kg pour la recette de purée

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Purée :		
3.18 kg	Casseroles de chou et bœuf	
909 ml	Eau	

