

Casseroles de chou et boeuf

60 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

250 g

Rendement de la recette

15.68 kg

Équipements de préparation

Réceptacles de cuisson

Insertion pleine grandeur, épaisseur de 2 po.

Équipement de cuisson

Autoclave, braisière, chaudron vapeur

Équipements de service

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

60 portions

Rendement de la recette

15.68 kg

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 et le répartir dans des insertions pleines grandeur, épaisseur 2 po.4. Cuire la viande dans la braisière et ajouter les autres ingrédients (ail, sel, riz cru, oignons, sauce tomate et l'eau).5. 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.6. Couvrir et cuire au four à 350°F pendant 15 à 20 minutes. Donne 24 portions par insertion.
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 frais 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	

