

Couscous agneau et légumes

85 portions

Source de la recette

Hôpital Shriners pour enfants

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

308 g par portion

Rendement de la recette

26 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

cuvette à vapeur, lèchefrite,

Équipement de cuisson

four à vapeur

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	539	Sodium (mg)	161
Protéines (g)	35	Lipides (g)	12
Glucides (g)	72	Gras saturés (g)	2.8
Sucres (g)	13	Fibres (g)	2



Québec 



Couscous agneau et légumes

85 portions

Rendement de la recette

26 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
7.5 kg (16.5 lb)	d'agneau en cubes de 4 cm x 2 cm x 1,5 cm	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à vapeur pour le couscous à 135 ° F.2. Mélanger les cubes d'agneau avec les épices et faire sauter dans l'huile de tournesol. Déposer dans une cuvette à vapeur.3. Ajouter les oignons, les poivrons, la pâte de tomate et 1.5 litres d'eau.4. Amener à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.5. Enlever les dépôts solides avec une cuillère et ajouter les choux, le navet, les carottes, le céleri et les zuchinis. Laisser mijoter jusqu'à tendreté.6. Dans une lèchefrite, ajouter l'eau et le couscous.7. Cuire dans un four à vapeur à 135 ° F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit entièrement évaporé et que les grains soient tendres.
15 ml (1c. à soupe)	de safran sec	
38 ml (2 ½ c. à soupe)	d'ail en poudre	
15 ml (1 c. à soupe)	sel de table	
30 ml (2 c. à soupe)	poivre noir	
38 ml (2 ½ c. à soupe)	de paprika	
15 ml (1 c. à soupe)	chili en poudre	
500 ml (2 tasses)	huile de tournesol	
7	oignons, tranchés	
4	poivrons vert, coupés en lanières	
2	poivrons rouge, coupés en lanières	
1.1 L (39 onces)	pâte de tomate	
1.5 L	d'eau	
2	choux, coupés en gros morceaux	
2 kg	de navet coupé en gros morceaux, congelé	
17	carottes, tranchées	
1	céleri, tranché	
24	zuchinis, tranchés	
7 kg	couscous	
1.8 L (7 tasses)	d'eau	

