

Couscous végétarien

100 portions

Source de la recette

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal

Précision ou commentaire de l'établissement

1 boîte de conserve de légumineuses 2,84 L = 1,86kg égoutté

Description de la portion et du service

120 ml de couscous et 180 ml de légumes par portion

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	206	Sodium (mg)	235
Protéines (g)	7.1	Lipides (g)	1.5
Glucides (g)	40.5	Gras saturés (g)	0.2
Sucres (g)	5.2	Fibres (g)	5.1



Québec 



Couscous végétarien

100 portions

Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
----------	---------------------------	--------------------------------------

Cuisson du couscous

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
5,5 L	Bouillon de légumes	1. Porter le bouillon à ébullition, retirer du feu, ajouter le bouillon au couscous dans le plus gros cul-de-poule (bol en métal). Laisser gonfler 10 minutes puis bien brasser. S'assurer de bien le défaire jusqu'au fond. Séparer dans les insertions #9 (30 portions par insertion). Réchauffer juste avant de servir, 1 min à l'autoclave.
4 kg	Couscous	

Préparation des légumes

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
100 ml	Huile d'olive	1. Dans le steam pot, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter la coriandre et le cari. Cuire pendant 2 minutes à feu moyen-vif. 2. Ajouter les légumineuses, le poivre de Cayenne et le jus de citron. 3. Ajouter les tomates, le bouillon, les carottes et les courgettes. Cuire à feu moyen 10 minutes. 4. Séparer les légumes dans les insertions #9 (demie). 5. Servir les légumes sur le couscous.
1,25 kg	Oignon cube congelé	
100 ml	Ail haché dans l'huile	
40 ml	Coriandre moulue	
40 ml	Poudre de cari	
4 conserves	6 Légumineuses, égouttées et rincée	
7 ml	Poivre de Cayenne	
290 ml	Jus de citron	
5,68 L	Tomates en dés, cons.	
1,25 L	Bouillon de légumes	
3,3 kg	Courgettes cong tranchées	
3,3 kg	Carottes cong en cube	

