

Croquettes jambon - tofu

129 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

Description de la portion et du service

Une boulette d'environ 100 g (cuillère no. 10)

Rendement de la recette

129 boulettes

Équipements de préparation

Cuillère no. 10

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Four « combi »

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

| | | | |
|---------------|------|------------------|-----|
| Calories | 120 | Sodium (mg) | 670 |
| Protéines (g) | 14.5 | Lipides (g) | 6.5 |
| Glucides (g) | 5.5 | Gras saturés (g) | 1.5 |
| Sucres (g) | 0.5 | Fibres (g) | 1 |



Québec 



Croquettes jambon - tofu

129 portions

Rendement de la recette

129 boulettes

| Quantité | Ingrédients et traitement | Mise en place et mode de préparation |
|-----------|--|--|
| 5 kg | Jambon cuit (4 po. x 4 po.), haché fin | <ol style="list-style-type: none">1. Réduire le tofu en purée.2. Mettre tous les ingrédients dans le bol du malaxeur et mélanger.3. Façonner en croquettes avec la cuillère no. 10.4. Écraser les croquettes pour les aplatir (1/2 pouce d'épais) sur des tôles graissées 18 x 26.5. Cuire au four « combi » à 350°F (rôtisserie) à 0 humidité pendant 12 à 15 minutes pour dorer. |
| 9 x 454 g | Tofu nature ferme | |
| 500 g | Gruau | |
| 2 kg | Oignons en dés, rissolés | |
| 455 ml | Sauce chili | |
| 250 ml | Ciboulette séchée | |
| 45 ml | Poivre | |
| 45 ml | Poudre d'oignon | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

