

Garniture au thon

120 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Remplacer le thon par du saumon en conserve. La garniture au thon peut être servie en collation, sous forme de trempette avec des crudités ou des craquelins. La portion servie à chaque enfant devra alors être réduite de moitié. Cette garniture sera meilleure si elle est réalisée le jour même.

Description de la portion et du service

Servir une portion de 65 ml (65 g) par enfant.

Rendement de la recette

8 L (8 kg)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	80	Sodium (mg)	90
Protéines (g)	11	Lipides (g)	3
Glucides (g)	1	Gras saturés (g)	0.7
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	0



Québec 



Garniture au thon

120 portions

Rendement de la recette

8 L (8 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
250 ml (1 tasse)/110 g	Oignons verts, hachés	MISE EN PLACE LA VEILLE 1. Peler, hacher ou râper les légumes à l'aide d'un robot culinaire. MÉTHODE 1. Dans un grand bol, mélanger à la cuillère les oignons verts, le céleri, les carottes, les concombres, la coriandre, le thon, le fromage et le poivre, jusqu'à consistance homogène, sans plus. 2. Prélever le tiers de la préparation et passer au robot culinaire afin d'obtenir une purée lisse. 3. Incorporer cette purée à la garniture au thon réservée et lier le tout en y ajoutant la mayonnaise. 4. Servir froid.
1 L (4 tasses)/450 g	Céleri haché	
1 L (4 tasses)/500 g	Carottes pelées et râpées	
500 ml (2 tasses)/250 g	Concombres épépinés, hachés	
300 ml (1 1/4 tasse)/110 g	Coriandre fraîche, hachée (tige et feuilles)	
3 1/2 conserves de 1,8 kg/4,5 kg	Thon en conserve, égoutté	
1,5 L (6 tasses)/1,5 kg	Fromage cottage	
10 ml (2 c. à thé)/5 g	Poivre	
300 ml (1 1/4 tasse)	Mayonnaise	

