

# Korma de pois chiches

100 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](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES** : Pour réaliser un mélange de garam masala, moudre à l'aide d'un moulin à café 30 ml (2 c. à soupe) de graines de cumin, 45 ml (3 c. à soupe) de graines de coriandre, 5 ml (1 c. à thé) de cardamome en gousse, 5 ml (1 c. à thé) de poivre en grains, 1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle et 5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue.

À défaut d'insertions perforées (voir Méthode 2), utiliser des insertions pleines et égoutter les légumes après le temps de cuisson indiqué.

### Description de la portion et du service

Servir une portion d'environ 320 ml (320 g), par enfant.

### Rendement de la recette

32 L (32 kg)

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

2 grandes casseroles, 3 insertions perforées de 2 po/5 cm et 3 insertions de 4 po/10 cm

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	290	Sodium (mg)	543
Protéines (g)	13	Lipides (g)	7
Glucides (g)	48	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	9



Québec 



# Korma de pois chiches

100 portions

## Rendement de la recette

32 L (32 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
15 L (60 tasses)/8 kg	Mélange de légumes surgelés	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Décongeler et cuire les légumes surgelés (voir méthode 2).</li><li>Hacher les légumes à l'aide d'un robot culinaire.</li><li>Peser ou mesurer toutes les épices.</li></ol> <b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).</li><li>Déposer les légumes surgelés dans des insertions perforées placées au-dessus d'insertions pleines, et cuire au four à convection pendant environ 30 min (ou au four conventionnel environ 45 min). Réserver.</li><li>Chauffer l'huile dans 2 grandes casseroles et y faire revenir les épices, l'oignon et l'ail pendant environ 10 min (au besoin, ajouter un peu d'eau si les épices ont tendance à brûler).</li><li>Ajouter les tomates, le sucre et le sel et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les tomates soient bien fondantes (environ 30 min).</li><li>Verser dans le contenant du mélangeur et réduire en purée ou réduire en purée directement dans la casserole à l'aide d'un pied-mélangeur.</li><li>Ajouter les pois chiches, la crème et les légumes réservés et bien mélanger pour enrober tous les ingrédients de sauce. Poursuivre la cuisson 15 min afin de bien réchauffer les pois chiches.</li><li>Cuire au four à convection pendant environ 15 min (ou au four conventionnel environ 30 min) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.</li><li>Démouler sur des grilles et laisser refroidir.</li></ol>
300 ml (1 1/4 tasse)	Huile de canola	
5 un.	Bâtons de cannelle	
20 ml (4 c. à thé)/15 g	Cardamome moulue	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/5 g	Clou de girofle moulu	
5 un.	Feuilles de laurier	
500 ml (2 tasses)/200 g	Gingembre frais, râpé	
10 ml (2 c. à thé)/4 g	Flocons de piments forts	
150 ml (2/3 tasse)/100 g	Garam masala	
1,5 L (6 tasses)/1,6 kg	Oignons hachés	
650 ml (2 2/3 tasses)/400 g	Ail haché finement	
4 conserves de 2,84 L/11,3 L (45 tasses)	Tomates entières	
2 conserves de 2,84 L/5,7 L (22 tasses)	Tomates broyées	
300 ml (1 1/3 tasse)/280 g	Sucre granulé	
45 ml (3 c. à soupe)/70 g	Sel	
5 conserves de 2,84 L	Pois chiches, rincés et égouttés	
1 L (4 tasses)	Crème 15 % à cuisson	

