

Mijoté de porc

100 portions

Source de la recette

Hôpital Santa Cabrini

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

60 g par portion

Rendement de la recette

6 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Braisière

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	205	Sodium (mg)	365
Protéines (g)	23.5	Lipides (g)	6.0
Glucides (g)	13.7	Gras saturés (g)	2.0
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2.5



Québec 



Mijoté de porc

100 portions

Rendement de la recette

6 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Étape 1		
10 kg	Porc en cubes de 20 g	1. Sauté les cubes de porc dans la braisière avec les légumes.
2.3 kg	Oignon en cubes	
1 kg	Céleri en cubes	
50 g	Ail pelé haché	
Étape 2		
600 g	Farine	1. Ajouter la farine, l'eau, la base, les tomates et les épices. 2. Cuire à feu doux pendant 1h30 environ. 3. Vérifier la tendreté de la viande et la cuisson (150 ° F).
7.5 l	Eau froide	
250 g	Base de bœuf sans gras	
1 unité	Tomates en conserve hachées	
30 ml	Romarin en flocons	
30 ml	Origan	
30 ml	Marjolaine	
30 ml	Laurier moulu	
30 ml	Poivre blanc	
10 ml	Chili broyé	
Étape 3		
2 kg	Carottes en bâtonnets congelées	1. Ajouter les légumes à la préparation. Température de service : 160 ° F
2 kg	Haricots jaunes congelés	
2 kg	Haricots verts congelés	

