

Mijoté végétarien épicé

110 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'équipe d'Extenso 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

Description de la portion et du service

Servir une portion de 180 ml pour les enfants avec 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt.

Rendement de la recette

20 L

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

3 insertions de 12 po x 20 po x 4 po

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	168	Sodium (mg)	150
Protéines (g)	9	Lipides (g)	2
Glucides (g)	32	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	10



Québec 



Mijoté végétarien épicé

110 portions

Rendement de la recette

20 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
60 ml (1/4 tasse)	30 g Cumin moulu	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Préparer le mélange d'épices MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four conventionnel à 350°F (180°C) et placer la grille au milieu ou préchauffer le four à convection à 325°F (163°C).2. Préparer le mélange d'épices.3. Répartir l'huile dans les insertions et faire chauffer au four 2 minutes.4. Ajouter les oignons et l'ail. Brasser et cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.5. Ajouter la courge, brasser et cuire pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent quelque peu.6. Ajouter le mélange d'épices et brasser.7. Ajouter les tomates et les haricots. Brasser, couvrir et cuire pendant 35 à 45 minutes.
60 ml (1/4 tasse)/12 g	Origan séché	
160 ml (2/3 tasse)/80 g	Paprika fumé	
10 ml (2 c. à thé)/10 g	Sel	
125 ml (1/2 tasse)	Huile canola	
5 L (20 tasses)/3 kg	Oignon haché	
60 ml (1/4 tasse)/50 g	Ail haché	
7 L (28 tasses)/4 kg	Courge musquée, pelée et coupée en cubes de 1 cm	
3 conserves de 2,84 L	Tomates en dés, égouttées	
4 conserves de 2,84 L	Haricots Romain (canneberges)	

