

# Pain de viande santé

48 portions

## Source de la recette

CHUM

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

100 g par portion

### Rendement de la recette

1 plaque de 24 portions généreuse et  
1 plaque de 24 portions sans sel (s/sel)

### Équipements de préparation

Cutter

### Récipients de cuisson

Plaques # 10

### Équipement de cuisson

Four combi

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion 100 g (généreuse)

Calories	163	Sodium (mg)	220
Protéines (g)	13.5	Lipides (g)	8
Glucides (g)	7.6	Gras saturés (g)	2.4
Sucres (g)	2.6	Fibres (g)	1.1



Québec 



# Pain de viande santé

48 portions

## Rendement de la recette

1 plaque de 24 portions généreuse et  
1 plaque de 24 portions sans sel

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
2.551 kg	Bœuf haché maigre	<b>MISE EN PLACE :</b> 1. Hacher au cutter le tofu. 2. Hacher le persil 3. Vaporiser au PAM les plaques # 10.  <b>MÉTHODE :</b> 1. Mélanger la pâte de tomate et l'eau (pour les deux versions) et réserver. 2. Mélanger le bœuf haché, tofu, chapelure, œufs liquides, pâte de tomate, poudre d'oignons, poudre d'ail, poivre et moutarde sèche. 3. Retirer 3.2 kg pour la version sans sel et ajouter le tabasco et le cumin. 4. Mélanger et mettre dans une plaque # 10. Sur la surface, étendre 275 g de la garniture de pâte de tomate et d'eau (environ la moitié de la garniture). 5. Au mélange de base (version généreuse), ajouter le sel et mélanger. 6. Mettre la préparation dans une plaque # 10. Étendre le reste de la garniture (environ 275 g). 7. Cuire les deux versions pendant environ 30 minutes à 80° C au four combi. Atteindre 74° C en fin de cuisson. 8. Persiller.
2.142 kg	Tofu nature	
0.500 kg	Œufs liquides	
0.265 kg	Chapelure nature	
1.020 kg	Pâte de tomate	
0.004 kg	Moutarde sèche	
0.008 kg	Poudre d'oignon	
0.008 kg	Poudre d'ail	
0.004 kg	Poivre	
<b>Ajustement</b>		
0.002 kg	Sauce tabasco (s/sel)	
0.002 kg	Cumin (s/sel)	
0.011 kg	Sel (généreuse)	
<b>Garniture</b>		
0.170 kg	Pâte de tomate	
0.380 kg	Eau pour mélanger avec la pâte de tomate en garniture	
0.0040 kg	Persil frais	

