

Pain d'orge aux légumes

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 l'orge par un autre type de céréales telles que le quinoa, l'épeautre ou le kamut. Les temps de cuisson varieront légèrement, dans ce cas. Remplacer la mozzarella par du cheddar.

Description de la portion et du service

Servir à chaque enfant une portion d'environ 110 g, nappée de 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux tomates.

Rendement de la recette

13,5 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

1 grande casserole et 1 insertion de 4 po/10 cm et 5 demi-insertions de 4 po/10 cm

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	154	Sodium (mg)	486
Protéines (g)	10	Lipides (g)	4
Glucides (g)	19	Gras saturés (g)	1.8
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4



Québec 



Pain d'orge aux légumes

120 portions

Rendement de la recette

13,5 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1,8 L (7 tasses)/1,6 kg	Orge	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Cuire l'orge et refroidir sur une grande plaque au réfrigérateur. Hacher ou couper les légumes et le tofu à l'aide d'un robot culinaire. Râper le fromage, si nécessaire. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 190 °C (375 °F).2. Dans une grande casserole remplie d'eau, cuire l'orge jusqu'à ce qu'il soit al dente, soit pendant environ 1 h. Égoutter et réserver dans un très grand bol.3. Déposer tous les légumes dans une insertion. Cuire à découvert au four à convection pendant environ 15 min (ou au four conventionnel environ 25 min) ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.4. Verser les légumes sur l'orge puis ajouter les lentilles, le tofu, les oeufs, les herbes de Provence, le sel, le poivre et la moitié du fromage (1,5 l (6 tasses)). Bien mélanger.5. Verser la préparation dans 5 demi-insertions (environ 2,9 kg par contenant) au fond recouvert de papier parchemin et aplatir à l'aide d'une spatule. Répartir le reste du fromage sur la surface de la préparation.6. Cuire au four à convection pendant environ 35 min (ou au four conventionnel environ 1 h) ou jusqu'à ce que les pains d'orge soient fermes et que leur surface soit gratinée (couvrir si le fromage a tendance à gratiner trop rapidement en cours de cuisson).7. Couper le contenu de chaque insertion en 24 portions.
25 ml (5 c. à thé)/20 g	Ail haché	
1 L (4 tasses)/700 g	Oignons hachés	
2,4 L (9 1/2 tasses)/1 kg	Carottes pelées et coupées en petits dés	
800 ml (3 1/4 tasses)/630 g	Poivrons rouges coupés en petits dés	
500 ml (2 tasses)/280 g	Céleri coupé en petits dés	
7 conserves de 540 ml	Lentilles rincées et égouttées	
2 blocs de 454 g/900 g	Tofu ferme nature ou aux fines herbes, râpé	
36 un.	Œufs	
30 ml (2 c. à soupe)/7 g	Herbes de Provence	
60 ml (1/4 tasse)/75 g	Sel	
20 ml (4 c. à thé)/10 g	Poivre	
3 L (12 tasses)/1,4 kg	Mozzarella râpé	
3,6 L (14 1/2 tasses)/3,6 kg	Sauce aux tomates de base	

