

Porc aux légumes et pois chiches

75 portions

Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - CHSLD Ste-Dorothée

Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

Description de la portion et du service

200 g (louche de 6 onces comble)

Rendement de la recette

15.27 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

2 insertions pleines grandeur, épaisseur 6"

Équipement de cuisson

Marmite vapeur, four « combi »

Équipements de service

Louche de 6 onces

Valeur nutritive par portion

Calories	167	Sodium (mg)	603
Protéines (g)	19	Lipides (g)	4.5
Glucides (g)	11.5	Gras saturés (g)	1.0
Sucres (g)	2.5	Fibres (g)	2.5



Québec 



Porc aux légumes et pois chiches

75 portions

Rendement de la recette

15.27 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
5 kg	Cubes de porc	<ol style="list-style-type: none">1. Cuire les cubes de porc dans la marmite à vapeur pendant 10 minutes à 200°F.2. Ajouter les oignons et cuire 5 minutes.3. Ajouter l'eau (4L) et baisser le feu à 150°F.4. Ajouter l'ail, la pâte de tomate, la base de poulet, le cumin, la coriandre et le curcuma.5. Ajouter le navet, les carottes, les pois chiches, les poivrons verts, les poivrons rouges, les courgettes et le poivre et bien mélanger.6. Cuire environ 15 minutes.7. Lier le mélange avec la fécule de maïs diluée dans l'eau (500ml).8. Transférer le mélange dans les insertions et couvrir d'une pellicule plastique.9. Cuire au four « combi » au mode vapeur à 240°F pendant 1 h 30.
1 kg	Oignons en cubes surgelés	
4 L	Eau	
50 g	Ail haché	
2 x 369 ml	Pâte de tomates	
225 g	Base de poulet	
1 g	Cumin	
1 g	Coriandre moulue	
1 g	Curcuma	
1 kg	Navets en cubes surgelés	
1 kg	Carottes en bâtonnets surgelés	
2 kg	Pois chiches	
0.5 kg	Poivrons verts surgelés, en cubes	
0.5 kg	Poivrons rouges surgelés, en cubes	
0.5 kg	Courgettes surgelées, en rondelles	
1 kg	Poivre	
150 g	Fécule de maïs	
500 ml	Eau	

