

Steakette végétarienne

67 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
La steakette peut être servie nappée d'une sauce de votre choix

Description de la portion et du service

1 steakette d'environ 60 g

Rendement de la recette

4.26 kg

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

6 insertions pleineS grandeur,
épaisseur 2"

Équipement de cuisson

Autoclave, four « combi »

Équipements de service

Spatule

Valeur nutritive par portion

Calories	112	Sodium (mg)	308
Protéines (g)	6	Lipides (g)	4
Glucides (g)	15.5	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	4.5	Fibres (g)	2.5



Québec 



Steakette végétarienne

67 portions

Rendement de la recette

4.26 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
2 kg	Courgettes surgelées	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifier la décongélation des courgettes. Au besoin, cuire les courgettes 3 minutes dans une insertion trouée à l'autoclave.2. Sauter les oignons sur la plaque chauffante à 350°F pendant 3 minutes.3. Dans un récipient (bol sur roulettes ou très grande insertion), mélanger les courgettes, les oignons, le riz, le tofu, les tomates, les œufs, l'ail, la chapelure, le fromage, le miel et la moutarde de Dijon.4. Placer un papier parchemin sur chaque plaque et les enduire de gras végétal en aérosol.5. Portionner le mélange avec la cuillère no.12 sur les plaques (12 portions/plaques sur 5 plaques et 7 boules sur la 6^e plaque).6. Cuire au four conventionnel à 300°F pendant 20 minutes d'un côté et 15 minutes de l'autre.
400 g	Oignons frais hachés finement	
1.5 kg	Riz brun cuit	
3 x 454 g	Tofu fines herbes râpé	
3 unités	Tomates fraîches coupées en dés	
300 ml	Œufs entiers liquides	
100 g	Ail haché dans l'huile	
550 g	Chapelure	
200 g	Fromage Monterey Jack râpé	
30 g	Miel	
30 g	Moutarde Dijon	

