

Veau en cocotte sans sel

100 portions

Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - Hôpital Cité-de-la-Santé

Précision ou commentaire de l'établissement

Cette recette est disponible en version purée sous l'onglet « Textures adaptées et recettes enrichies » du répertoire de recettes.

Description de la portion et du service

125 g

Rendement de la recette

12.25 kg de veau en cocotte sans sel

Équipements de préparation

Plaques perforées, « Stephan »

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Braisière

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	124	Sodium (mg)	61
Protéines (g)	20	Lipides (g)	3
Glucides (g)	3	Gras saturés (g)	0.5
Sucres (g)	1	Fibres (g)	0.5



Québec 



Veau en cocotte sans sel

100 portions

Rendement de la recette

12.25 kg de veau en cocotte sans sel

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Veau en cocotte sans sel (12.25 kg) :		
75 g	Fécule de maïs	<ol style="list-style-type: none">1. Peser les ingrédients. Couper les oignons en cubes de ½ pouce.2. Émincer les courges zuchinis.3. Mettre le brocoli et les carottes surgelés dans des plaques perforées.4. Préparer les cubes de veau mijotés : Peser les ingrédients. Sauter le veau à l'huile dans la braisière. Couvrir avec l'eau et cuire jusqu'à tendreté.5. Ajouter les oignons, l'ail, le laurier, le poivre et la pâte de tomates aux cubes de veau.6. Laisser cuire 45 minutes.7. Ajouter les carottes 15 minutes avant la fin de la cuisson.8. Fermer le feu et ajouter le brocoli et les zuchinis.9. Si nécessaire, ajouter un peu de fécule de maïs à la sauce à la fin.
3 g	Feuilles de laurier, moulues	
5 g	Poivre blanc pur, moulu	
19 g	Ail haché dans l'huile	
452 g	Oignons frais pelés et coupés en cubes de ½ pouce	
1.13 kg	Courges zuchinis fraîches, émincées	
2.26 kg	Brocoli en fleurons, surgelés	
377 g	Carottes en bâtonnets, surgelées	
8.82 kg	Cubes de veau mijotés sans sel (recette plus bas)	
237 g	Pâte de tomates en conserve	
Cubes de veau mijotés s/sel (8.82 kg) :		
23 g	Poudre d'oignon	
170 ml	Huile de canola	
8.29 kg	Veau maigre en cubes surgelés de 25 mm	
11.33 L	Eau	

