

Salade de quinoa et haricots

120 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'équipe d'Extenso 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

Description de la portion et du service

Servir une portion de 250 ml pour un enfant.

Rendement de la recette

30 L, 120 portions de 250 ml

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	275	Sodium (mg)	123
Protéines (g)	9	Lipides (g)	11
Glucides (g)	36	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	7



Québec 



Salade de quinoa et haricots

120 portions

Rendement de la recette

30 L, 120 portions de 250 ml

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
3 L (12 tasses) / 2,5 kg	Quinoa	MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 minutes.2. Une fois cuit, aérer le quinoa avec une fourchette et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.3. À l'aide d'un pied mélangeur, mélanger l'ail, l'huile, le sel, le poivre et la moutarde et le vinaigre. Réserver.4. Couper en julienne à l'aide d'une mandoline ou râper les pommes vertes en petits bâtonnets et les arroser de jus de citron.5. Dans un grand bol, ajouter le quinoa et la vinaigrette. Mélanger pour que la vinaigrette enrobe les grains de quinoa.6. Ajouter les doliques, le poivron, le concombre et les pommes vertes égouttées. Bien brasser.
4,25 L (17 tasses)	Eau	
60 ml (1/4 tasse) / 50 g	Ail, haché	
1,25 L (5 tasses)	Huile d'olive	
20 ml (4 c. à thé) / 20 g	Sel	
20 ml (4 c. à thé) / 10 g	Poivre	
300 ml (1 1/4 tasses)	Moutarde de Dijon	
450 ml (1 3/4 tasses)	Vinaigre de cidre	
3,75 L (15 tasses) / 2,5 kg	Pommes vertes, en julienne	
450 ml (1 3/4 tasses)	Jus de citron	
4 conserves de 2,84 l	Doliques à oeil noir	
4,25 L (17 tasses) / 2 kg	Poivron vert, coupé en lamelles de 3 cm	
7,5 L (30 tasses) / 10 unités	Concombre anglais, évidé et émincé	

