

# Salade du berger

100 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](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES** : Substituer à l'épeautre ou à l'orge d'autres céréales telles que le kamut, le bulghur ou le blé.

### Description de la portion et du service

Servir une portion de 150 ml (115 g) en accompagnement, par enfant.

### Rendement de la recette

15,5 L (11,6 kg)

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	194	Sodium (mg)	214
Protéines (g)	8	Lipides (g)	8
Glucides (g)	27	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4



Québec 



# Salade du berger

100 portions

## Rendement de la recette

15,5 L (11,6 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
5,2 L (21 tasses)/3,7 kg	Épeautre (ou 3,75 L (15 tasses)/3,3 kg d'orge)	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuire l'épeautre ou l'orge puis laisser refroidir sur de grandes plaques.</li><li>2. Couper les légumes à l'aide d'un robot culinaire ou d'un couteau.</li><li>3. Émietter le fêta à la main ou à l'aide du robot culinaire.</li></ol> <b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuire l'épeautre (ou l'orge) dans un grand volume d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre, soit pendant environ 50 min. Égoutter, rincer sous l'eau froide et réserver.</li><li>2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients puis incorporer l'épeautre (ou l'orge).</li><li>3. Réfrigérer pendant au moins 2 h avant de servir.</li></ol>
500 ml (2 tasses)/250 g	Oignons verts, hachés	
1,75 L (7 tasses)/1,2 kg	Tomates cerises, coupées en 4	
1,5 L (6 tasses)/1 kg	Concombres épépinés, coupés en dés	
750 ml (3 tasses)/530 g	Poivrons rouges coupés en dés	
750 ml (3 tasses)/300 g	Olives noires ou kalamata, dénoyautées et coupées en 2	
1 L (4 tasses)/120 g	Persil frais, haché	
250 ml (1 tasse)/35 g	Basilic frais, haché	
1,5 L (6 tasses)/900 g	Fêta émietté	
600 ml (2 2/3 tasses)	Jus de citron	
450 ml (1 3/4 tasse)	Huile d'olive	
20 ml (4 c. à thé)/5 g	Origan séché	
15 ml (1 c. à soupe)/19 g	Sel	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/3 g	Poivre	

