

Taboulé

120 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.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Hacher les oignons verts, le persil et la menthe à l'aide d'un robot culinaire. Remplacer le bulghur par de la semoule de blé entier (qui requiert cependant un temps de cuisson plus court). Utiliser du jus de citron frais plutôt que du jus en bouteille. Le résultat n'en sera que meilleur !

Description de la portion et du service

Servir une portion de 150 ml (120 g) par enfant, en accompagnement.

Rendement de la recette

15 L (12 kg)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

2 insertions de 8 po/20 cm et une grande marmite

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	133	Sodium (mg)	130
Protéines (g)	4	Lipides (g)	3
Glucides (g)	25	Gras saturés (g)	0.4
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4



Québec 



Taboulé

120 portions

Rendement de la recette

15 L (12 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
3,5 L (14 tasses)/2,9 kg	Bulghur	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Épépiner et couper les tomates en dés. Conserver au réfrigérateur.2. Nettoyer les oignons verts, le persil et la menthe et conserver au frais jusqu'au lendemain. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Répartir le bulghur dans les 2 insertions. Réserver.2. Mélanger l'eau, le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive puis verser également sur le bulghur. Couvrir de papier d'aluminium afin de permettre aux grains de gonfler jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé, soit pendant environ 1 h.3. Répartir également les oignons verts, les tomates, le persil et la menthe dans les insertions et bien mélanger.4. Réfrigérer au moins 2 h avant de servir.
7 l (28 tasses)	Eau bouillante	
375 ml (1 1/2 tasse)	Jus de citron	
20 ml (4 c. à thé)/30 g	Sel	
5 ml (1 c. à thé)/2 g	Poivre	
250 ml (1 tasse)	Huile d'olive	
500 ml (2 tasses)/330 g	Oignons verts, hachés	
4,75 L (19 tasses)/4,7 kg	Tomates fraîches épépinées et coupées en dés	
3,3 L (13 tasses)/650 g	Persil haché	
300 ml (1 1/4 tasse)/60 g	Menthe hachée	

