

Annexe I : Recettes à grand rendement

CHILI CON CARNE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Oignons jaunes, hachés	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Ail frais, haché	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Poivrons rouges, émincés	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)	12 tasses (3 L)
Carottes, pelées et émincées	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)	12 tasses (3 L)
Céleri, émincé	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Huile d'olive	3 c. à table (45 ml)	1/3 tasse (80 ml)	3/4 tasse (175 ml)
Bœuf, haché maigre	875 g	1,75 kg	3,5 kg
Tomates en dés en conserve (2,84 L)	1/2 conserve	1 conserve	2 conserves
Piment de Cayenne	1/4 c. à thé (1,25 ml)	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)
Poudre de Chili	4 c. à thé (20 ml)	2 c. à table + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)
Sel	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Poivre noir moulu	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	1/2 c. soupe (7,5 ml)
Haricots rouges en conserve (2,84 L), égouttés et rincés	1/2 conserve	1 conserve	2 conserves
Coriandre fraîche, hachée finement	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Répartir également les légumes dans des plats allant au four et arroser d'huile d'olive.
Cuire à découvert pendant 40 minutes, en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si les légumes ont tendance à coller.
3. Ajouter la viande. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa teinte rosée.
4. Entre-temps, concasser les tomates et les faire chauffer dans une casserole. Réserver.
5. Répartir dans chaque plat le piment, la poudre de chili, le sel et le poivre. Mélanger.
6. Ajouter les tomates et bien mélanger. Couvrir, remettre au four et poursuivre la cuisson pendant environ 1 heure.
7. Incorporer les haricots rouges, puis poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes.
8. Garnir de coriandre.

Source : Nos petits mangeurs

SANDWICH AVEC GARNITURE AU TOFU

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Tofu ferme, bloc de 454 g	4 1/2 blocs (2 kg)	9 blocs (4,1 kg)	18 blocs (8,2 kg)
Mayonnaise légère	3/4 tasse (180 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
Yogourt nature	1 3/4 tasse (0,4 kg)	3 1/2 tasses (0,8 kg)	7 tasses (1,75 kg)
Oignons verts, hachés	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Carottes, pelées et râpées	2 1/4 tasses (560 ml)	4 1/2 tasses (1,1 L)	9 tasses (2,2 L)
Sirop d'érable	3 c. à soupe + 1 c. à thé (50 ml)	1/3 tasse + 1 c. à soupe (100 ml)	3/4 tasse (200 ml)
Poudre de cari	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé + 1/2 c. à thé (22 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Sel	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé + 1/2 c. à thé (22 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Poivre noir moulu	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	1/2 c. à soupe (7,5 ml)
Pain ou pita de blé entier	50 tranches de pain ou 25 pains pita	100 tranches de pain ou 50 pains pita	200 tranches de pain ou 100 pains pita

MÉTHODE

1. Hacher très finement le tofu à l'aide d'un robot culinaire.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire une seconde fois au robot culinaire afin d'obtenir une texture très onctueuse.
3. Réfrigérer pendant 1h avant de servir.
4. Servir une portion de 125 ml (1/2 tasse) comme garniture entre deux tranches de pain ou dans un demi-pita.

Source : Nos petits mangeurs

SANDWICH GRILLÉ AU JAMBON ET AU FROMAGE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Pain de blé entier	50 tranches	100 tranches	200 tranches
Jambon en tranche	50 tranches (1,5 kg)	100 tranches (3 kg)	200 tranches (6 kg)
Fromage en tranche (p.ex. provolone, cheddar)	25 tranches (500 g)	50 tranches (1 kg)	100 tranches (2 kg)
Margarine non hydrogénée	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)

MÉTHODE

1. Déposer 2 tranches de jambon et une tranche de fromage entre 2 tranches de pain.
2. Tartiner l'extérieur de chaque tranche de pain avec la margarine.
3. Griller à l'aide d'un presse-panini, sur une plaque ou sur une grille de barbecue (feux doux).

Source : La santé au menu

WRAP AU THON, CAROTTES ET CORIANDRE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Mayonnaise légère	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/3 tasse (330 ml)
Fromage cottage	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Thon en conserve, émietté, dans l'eau	8 1/2 tasses (2,1 L)	17 tasses (4,2 L)	34 tasses (8,4 L)
Sel	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Poivre	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Carottes, pelées et râpées	5 unités (550 ml)	10 unités (1,1 L)	20 unités (2,2 L)
Coriandre hachée	3 c. à soupe (45 ml)	6 c. à soupe (90 ml)	1/2 tasse + 2 c. à soupe (180 ml)
Tortillas de blé entier 10 po	25 unités	50 unités	100 unités

MÉTHODE

1. Égoutter le thon en conserve.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Sur chaque tortilla, déposer 150 ml (1/2 tasse) de la garniture au thon, en formant une ligne.
4. Rabattre les extrémités de la tortilla et le rouler en pressant doucement pour former un wrap.
5. Déposer les tortillas côte à côte dans une grande plaque et bien les recouvrir d'une pellicule plastique jusqu'au service. Conserver au réfrigérateur.

Source : La santé au menu

WRAP AU POULET

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Poulet en tranches, coupé en lanières	12 1/2 tasses (3,125 L)	25 tasses (6,250 L)	50 tasses (12,5 L)
Ou encore un choix suivant :			
Poulet congelé en morceaux, précuit, décongelé	12 1/2 tasses (3,125 L)	25 tasses (6,250 L)	50 tasses (12,5 L)
Poulet frais	12 1/2 tasses (3,125 L)	25 tasses (6,250 L)	50 tasses (12,5 L)
Mélange d'épices Tex-Mex	5 c. à soupe (75 ml)	1/2 tasse + 2 c. à soupe (150 ml)	1 tasse + 3 c. à soupe (300 ml)
Sauce BBQ - Diana miel et ail	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Fromage en tranches ou râpé	5 tasses (1,250 L)	10 tasses (2,5 L)	20 tasses (5 L)
Laitue	25 feuilles	50 feuilles	100 feuilles
ou salade de chou	5 tasses (1,250 L)	10 tasses (2,5 L)	20 tasses (5 L)
Tortillas de blé entier 10 po	25 unités	50 unités	100 unités
Carottes, râpées	4 1/2 tasses (1,125 L)	9 tasses (2,250 L)	18 tasses (4,5 L)

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le poulet, les épices et la sauce BBQ.
2. Déposer le poulet sur la partie inférieure de la tortilla en formant une ligne.
3. Ajouter une feuille de laitue, puis répartir les carottes par-dessus.
4. Ajouter le fromage.
5. Refermer les 2 extrémités de la tortilla pour former un wrap, le rouler et le couper en deux.
6. Déposer les tortillas dans un plat de service et recouvrir d'une pellicule plastique.
7. Vous pouvez le servir ainsi ou le griller sur une plaque, au grille-pain ou dans un presse-panini.

Remarque : Les wraps se conservent 2 jours au réfrigérateur.

Source : La santé au menu

MAÏS MEXICAIN

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Margarine non hydrogénée	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/3 tasse (325 ml)
Oignons, hachés	3/4 tasse (190 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
Poivrons verts, en dés	1 unité	2 unités	4 unités
Maïs en grains surgelé, décongelé et égoutté	2 kg	4 kg	8 kg
Jus de lime	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Sel	2 c. thé (10 ml)	4 c. thé (20 ml)	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)
Persil frais, haché (facultatif)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)
Coriandre fraîche, hachée (facultatif)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)

MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine.
2. Ajouter les oignons et cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les poivrons et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter le maïs et bien mélanger. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes pour réchauffer tous les ingrédients.
5. Ajouter le jus de lime, le sel, le persil et la coriandre et bien mélanger.
6. Servir 125 ml (1/2 tasse) par portion.

Source : La santé au menu

SALADE AUX 2 CHOUX ET AUX CAROTTES

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Yogourt nature 2 à 2.5 % de M.G.	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)
Mayonnaise légère	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Vinaigre blanc	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Sucre	2 c. à table (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (120 ml)
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)
Graines de moutarde	1/2 c. à thé (3 ml)	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Chou rouge, coupé en lanières	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Chou vert, coupé en lanières	12 tasses (3 L)	24 tasses (6 L)	48 tasses (12 L)
Carottes, pelées et coupées en juliennes	8 tasses (2 L)	16 tasses (4 L)	32 tasses (8 L)

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, le sucre, la moutarde de Dijon et les graines de moutarde, jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout.
2. Dans un autre grand bol, mélanger les légumes. Verser la vinaigrette et bien mélanger.
3. Laisser la salade reposer au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Source : La santé au menu

SALADE DE POMMES, CONCOMBRE ET CANNEBERGES

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Huile de canola	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/4 tasse (320 ml)
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Jus de pomme	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Miel	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)
Jus de citron	2 c. à soupe (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)
Sel	1,5 c. à thé (8 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Concombre anglais, coupé en tranches fines	1,5 lb (730 g)	3,25 lb (1,5 kg)	6,5 lb (3 kg)
Pommes Granny Smith, évidées et tranchées	2,5 lb (1,2 kg)	5,25 lb (2,5 kg)	10,5 lb (5 kg)
Canneberges séchées	1/2 tasse + 2 c. à soupe (155 ml)	1,25 tasse (310 ml)	2,5 tasses (620 ml)
Oignons verts hachés	2 unités	4 unités	8 unités

MÉTHODE

1. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre de vin blanc, le jus de pomme, le miel, le jus de citron et le sel jusqu'à ce que le miel soit bien dissout.
2. Dans un grand bol, mélanger les tranches de concombres, de pommes, les canneberges et les oignons verts avec la vinaigrette et bien mélanger.
3. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

Allergènes : sulfite

Source : La santé au menu

BISCUITS À LA CITROUILLE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Farine tout usage	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Flocons d'avoine (gros flocons)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Sucre blanc granulé	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Cassonade, tassée	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Poudre à pâte	2,5 c. à thé (12,5 ml)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25 ml)	3 c. à soupe + 1 c. à thé (50 ml)
Cannelle moulue	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	4 c. à soupe (60 ml)
Muscade	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Clou de girofle moulu	1/4 c. à thé (1,25 ml)	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)
Pépites de chocolat mi-sucré	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)
Graines de citrouille non salées	3/4 tasse (180 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
Purée de citrouille	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Œufs, petit ou moyen calibre	3 unités	6 unités	12 unités
Extrait de vanille	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)
Papier parchemin	Quantité suffisante	Quantité suffisante	Quantité suffisante

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la cassonade, la poudre à pâte, les épices, les pépites de chocolat et les graines de citrouille.
3. Dans un autre bol, mélanger la purée de citrouille, les œufs et l'extrait de vanille.
4. Incorporer le mélange de purée de citrouilles aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
5. Sur une plaque tapissée de papier parchemin, déposer la pâte par petites cuillerées.
6. Enfourner et laisser cuire 10 minutes.

Remarque : 1 portion équivaut à 2 biscuits.

DUO RAISINS ET FROMAGE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Fromage coupé en cubes	525 g	1,05k g	2,1 kg
Raisins sans pépins	25 tasses (6,25 L)	50 tasses (12,5 L)	100 tasses (25 L)

MÉTHODE

1. Disposer harmonieusement les ingrédients dans le contenant de votre choix.

Remarque : Il est possible de réaliser des brochettes si vous le préférez.

Source : La santé au menu

MUFFINS À L'AVOINE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Farine tout usage	1 2/3 tasse (400 ml)	3 tasses + 3 c. à soupe (800 ml)	6 tasses + 2/3 tasse (1,6 L)
Farine de blé entier	1 2/3 tasse (400 ml)	3 tasses + 3 c. à soupe (800 ml)	6 tasses + 2/3 tasse (1,6 L)
Flocons d'avoine à cuisson rapide	2 tasses + 3/4 tasse (675 ml)	5 1/3 tasses (1,35 L)	10 tasses + 3/4 tasse (2,7 L)
Cassonade, tassée	3/4 tasse (175 ml)	1 1/2 tasse (350 ml)	3 tasses (750 ml)
Poudre à pâte	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	8 c. à thé (40 ml)
Bicarbonate de soude	1/2 c. à soupe (7.5 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Lait 2 % M.G.	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Vinaigre blanc	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Huile végétale	1/3 tasse + 1 c. à soupe (100 ml)	3/4 tasse + 2 c. à soupe (200 ml)	1 2/3 tasse (400 ml)
Œufs	3 unités	6 unités	12 unités
Compote de pomme sans sucre ajouté	3/4 tasse (175 ml)	1 1/2 tasse (350 ml)	3 tasses (750 ml)
Huile végétale	Quantité suffisante	Quantité suffisante	Quantité suffisante

MÉTHODE

1. Positionner la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, les œufs et la compote.
4. Verser la préparation de liquides dans les ingrédients secs et mélanger pour rendre la pâte homogène, sans plus.
5. Remplir les moules à muffins avec 60 ml (1/3 de tasse) de pâte.
6. Cuire au four durant environ 20 minutes.
7. Démouler et laisser refroidir les muffins sur une grille.

Source : Nos petits mangeurs

MUFFINS AUX POMMES ET CANNEBERGES

Ingrédients	24 muffins	48 muffins	108 muffins
Farine tout usage	1 1/2 tasse (220 g)	3 tasses (440 g)	7 tasses (1 kg)
Farine de blé entier	1 1/2 tasse (210 g)	3 tasses (420 g)	7 tasses (900 g)
Flocons d'avoine à cuisson rapide	2 1/2 tasses (240 g)	5 tasses (480 g)	11 1/2 tasses (1 kg)
Cassonade, tassée	2/3 tasse (60 g)	1 1/3 tasse (120 g)	3 tasses (500 g)
Poudre à pâte	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Bicarbonate de soude	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Cannelle moulue	1/4 c. à thé (1.25 ml)	1/2 c. à thé (3 ml)	1 c. à thé (5 ml)
Lait 2 % M.G.	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Vinaigre blanc	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Huile de canola	1/4 tasse + 2 c. à soupe (90 ml)	3/4 tasse (180 ml)	1 3/4 tasse (450 ml)
Œufs	2 unités	5 unités	12 unités
Sirop d'érable	1/4 tasse + 2 c. à soupe (90 ml)	3/4 tasse (180 ml)	1 2/3 tasse (400 ml)
Pommes, pelées et râpées	2/3 tasse (90 g)	1 1/3 tasse (180 g)	3 1/4 tasses (480 g)
Canneberges fraîches ou surgelées	2/3 tasse (90 g)	1 1/3 tasse (180 g)	3 1/4 tasses (400 g)
Huile végétale	Quantité suffisante	Quantité suffisante	Quantité suffisante

MÉTHODE

1. Positionner la grille au centre du four. Préchauffer le four conventionnel à 190°C (375°F).
Huiler les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle.
3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, l'œuf, le sirop d'érable, les pommes et la purée de canneberges.
4. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Éviter de trop brasser.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml, répartir la pâte dans les moule à muffins.
6. Cuire au four conventionnel pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
7. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Source : Nos petits mangeurs

