

Arctic
Gardens®

MÉLANGE KALEBANZO

Offrez un produit nutritif et plein de saveur à vos clients.



LE MÉLANGE KALEBANZO, UN CHOIX TENDANCE ET SAIN



ARCTIC GARDENS
Mélange Kalebanzo
27884
4 x 2 kg

Avec le chou frisé kale, les carottes juliennées et les pois chiches verts, le mélange Kalebanzo d'Arctic Gardens est très tendance, avec un positionnement santé !

Très riche en vitamine A et une source de fibre, de fer et de vitamine C, le mélange est idéal en accompagnement ou dans les soupes, salades, pâtes et potages.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (85 g) pour 1/2 tasse (85 g)	
Calories 45	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 9 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 50 mg	4 %
Iron / Fer 1 mg	6 %

*5 % or less is a little, 15 % or more is a lot
*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup



RECETTE



SALADE DE POULET GRILLÉ KALEBANZO



20 minutes de préparation
15 minutes de cuisson



40 portions

INGRÉDIENTS

MARINADE

1,6 kg (9 tasses)	Poulet cru désossé en gros cubes (40 g par portion)
45 ml (3 c. à soupe)	Mélange d'épices pour volaille du commerce
45 ml (3 c. à soupe)	Cassonade
22 ml (1 ½ c. à soupe)	Coriandre fraîche, hachée
15 ml (1 c. à soupe)	Gingembre haché
22 ml (1 c. à soupe)	Ail haché
250 ml (1 tasse)	Ketchup du commerce
125 ml (½ tasse)	Vinaigre blanc
7 ml (½ c. à soupe)	Flocons de piment de Chili (facultatif)

SALADE

4 sacs (8 kg)	Mélange Kalebanzo Arctic Gardens
125 ml (½ tasse)	Huile d'olive
125 ml (½ tasse)	Huile de canola
30 ml (2 c. à soupe)	Coriandre fraîche, hachée
100 ml (7 c. à soupe)	Jus de citron
5 ml (1 c. à thé)	Sel de mer
2 ml (¼ c. à thé)	Poivre noir moulu

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade, ajouter les morceaux de poulet et laisser mariner pendant 3 heures.
- Porter à ébullition de l'eau salée. Verser les sacs de mélange Kalebanzo et cuire pendant 5 minutes.
- Égoutter les légumes et réserver au réfrigérateur.
- Mélanger les huiles avec la coriandre fraîche, le jus de citron, le sel et le poivre. Verser sur le mélange Kalebanzo. Réserver au réfrigérateur.
- Préchauffer la grille à feu moyen-élevé. Griller les morceaux de poulet à cuisson complète.
- Servir 200 g de salade par portion et garnir de 40 g de morceaux de poulet.
- Servir avec un quartier de citron et feuille de coriandre selon votre goût.

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour (100 g)
Per (100 g)

Calories 90	% valeur quotidienne *
	% Daily Value *
Lipides / Fat 3.5 g	5 %
saturés / Saturated 0.4 g	2 %
+ trans / + Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 10 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
Protéines / Protein 6 g	
Cholestérol / Cholesterol 10 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

RECETTE



SOUPE THAÏ DE POULET AUX LÉGUMES KALEBANZO



20 minutes de préparation
30 minutes de cuisson



40 portions

INGRÉDIENTS

10 L (40 tasses)	Bouillon de poulet
2 sacs (4 kg)	Mélange Kalebanzo Arctic Gardens
1,5 kg (10 tasses)	Poulet cuit, coupé en petits cubes (environ 40 g par portion)
45 ml (3 c. à soupe)	Ail haché
75 ml (5 c. à soupe)	Gingembre haché
625 ml (2 ½ tasses)	Oignon haché
125 ml (½ tasse)	Sauce Nuoc mam (sauce de poisson)
10 ml (2 c. à thé)	Sambal Oelek (pâte de chili)
900 g (2 sacs)	Vermicelles de riz
60 ml (4 c. à soupe)	Coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION

1. Faites tremper les vermicelles de riz dans de l'eau chaude pendant 20 minutes.
2. Porter à ébullition le bouillon de poulet.
3. Ajouter les cubes de poulet, l'ail, les oignons et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes.
4. Ajouter le mélange Kalebanzo et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajouter la sauce Nuoc mam, le Sambal Oelek et les vermicelles de riz.
6. Servir 500 ml de soupe par portion. Servir avec de la sauce soya au goût.

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour (100 g)
Per (100 g)

Calories 70	% valeur quotidienne *
	% Daily Value *
Lipides / Fat 2 g	3 %
saturés / Saturated 0.5 g	3 %
+ trans / + Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 10 g	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
Protéines / Protein 4 g	
Cholestérol / Cholesterol 5 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Potassium 200 mg	4 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0.75 mg	4 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot