

Arctic Gardens[®]

CHOU-FLEUR EN RIZ

Offrez **des recettes nutritives**
et pleines de légumes,
sans sacrifier la créativité
et la saveur.



DE NOMBREUX AVANTAGES



► **Riche en légumes**

Fait de légumes à 100%

► **Simple à préparer**

Gain de temps en cuisine :
déjà lavé et coupé

► **Polyvalent**

Excellent substitut au riz et
idéal dans les sauces, pâtes
à pizza, taboulés, couscous,
purées et plus encore

ARCTIC GARDENS

Chou-fleur en riz

27223

4 x 2 kg



POUR PLUS D'IDÉES D'INSPIRATION, VISITEZ ARCTICGARDENSFOODSERVICE.CA

RECETTE



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR



10 minutes de préparation
15 minutes de cuisson



25 portions
de 150 g

INGRÉDIENTS

2 kg (1 sac)	Chou-fleur en riz Arctic Gardens
60 ml (4 c. à table)	Huile d'olive
30 g (4 c. à table)	Ail frais haché
400 g (6 tasses)	Persil frisé haché grossièrement
30 g (2/3 de tasse)	Menthe fraîche hachée finement
80 g (2/3 de tasse)	Oignons verts hachés
1,7 kg (8 tasses)	Tomates italiennes coupées en dés
125 ml (1/2 tasse)	Huile d'olive
125 ml (1/2 tasse)	Jus de citron
15 g (1 c. à table)	Sel
2,4 g (1 c. à thé)	Poivre noir moulu

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).
2. Étaler les brisures de chou-fleur sur 4 plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin huilé.
3. Cuire 10 minutes et refroidir.
La durée de cuisson varie selon le type d'appareil utilisé.
4. Utiliser l'huile d'olive pour graisser le papier parchemin.
5. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
6. Servir accompagné de pain pita et de yogourt nature.

Valeur nutritive

pour (100 g)

Calories 170	% valeur quotidienne *
Lipides 3 g	3 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	2 %
polyinsaturés 0,8 g	
Polyinsaturés oméga-6 0 g	
Polyinsaturés oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,5 g	
Glucides 35 g	
Fibres 13 g	46 %
Sucres 17 g	17 %
Protéines 11 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Potassium 1700 mg	36 %
Calcium 175 mg	13 %
Fer 6 mg	33 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

RECETTE



ASTUCE

Le **chou-fleur** est une excellente base neutre. Il absorbera la saveur de ce que vous y ajouterez.

BURGER DE CHOU-FLEUR



20 minutes de préparation
20 minutes de cuisson



20 portions
de 50 g

INGRÉDIENTS

2 kg (1 sac) Chou-fleur en riz Arctic Gardens
60 ml (4 c. à table) Huile d'olive

MAYO ÉPICÉE À LA LIME

375 ml (1 ½ tasse) Mayonnaise légère
80 ml (1/3 de tasse) Jus de 4 limes
4 g (1 c. à thé) Zeste de 4 limes
30 ml (2 c. à table) Sauce Sriracha

BURGER

375 ml (1 ½ tasse) Œufs entiers moyens (10)
8 g (5 c. à thé) Poudre de chili
250 g (2 ½ tasses) Chapelure grillée
240 g (2 ½ tasses) Fromage cheddar râpé
8 g (1 ½ c. à thé) Sel
2 g (½ c. à thé) Poivre noir moulu
20 unités Mini pain burger ou 10 pains burger réguliers
125 ml (1/2 tasse) Huile d'olive
142 g (4 tasses) Roquette

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).
2. Étaler les brisures de chou-fleur sur 4 plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin huilé.
3. Cuire 10 minutes et refroidir. La durée de cuisson varie selon le type d'appareil utilisé. Utiliser l'huile d'olive pour graisser le papier parchemin.
4. Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise épicée. Réserver au réfrigérateur.
5. Battre les œufs avec la poudre de chili. Ajouter le chou-fleur, la chapelure et le cheddar râpé. Former des galettes de 50 g ou 100 g.
6. Chauffer une poêle à feu moyen et y verser l'huile d'olive.
7. Cuire les galettes de 2 à 3 minutes chaque côté pour les petites et de 4 à 5 minutes chaque côté pour les régulières.
8. Réchauffer les pains au four et les garnir d'une galette, de mayo épicée à la lime et de roquette.

Valeur nutritive

pour (100 g)

Calories 190	% valeur quotidienne *
Lipides 12 g	16 %
saturés 4 g	20 %
+ trans 0,5 g	
polyinsaturés 4 g	
Polyinsaturés oméga-6 4 g	
Polyinsaturés oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Glucides 15 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 4 g	4 %
Protéines 8 g	
Cholestérol 45 mg	
Sodium 370 mg	16 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 125 mg	10 %
Fer 2 mg	8 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Contient : Blé • Lait • Oeuf