

# Arctic Gardens®

## DÉCOUVREZ NOS PÂTES FAITES DE LÉGUMES

Offrez à vos clients une alternative aux pâtes régulières **saine et sans gluten**. Une offre améliorée à base de légumes avec un goût et une texture impeccables **qui ravira vos invités**.



# PÂTES FAITES DE LÉGUMES SANS GLUTEN



**ARCTIC GARDENS**  
Penne faites de légumes  
**27993**  
6 x 1 kg



**ARCTIC GARDENS**  
Rotini faites de légumes  
**27883**  
6 x 1 kg

► **Alternative polyvalente**

Faites de 100 % pois jaunes et chou-fleur

Parfaites pour les enfants

Parfaites en plats d'accompagnement

► **Deux variétés**

Penne

Rotini

► **Rapide et facile!**

Précuites

3-4 minutes dans l'eau bouillante

Limite le risque de potentielle contamination



**SAVIEZ-VOUS ?**



Le nombre de consommateurs passant au sans gluten **a triplé** depuis 2009<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Source : <https://www.forbes.com/sites/niallmcCarthy/2017/01/17/the-number-of-americans-going-gluten-free-has-tripled-since-2009-infographic/#627904ef32f>

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

## INSTRUCTIONS DE CUISSON PÂTES FAITES DE LÉGUMES

### ► Mode de cuisson recommandé

#### Cuisinière : Bouilli

1. Ajouter les pâtes congelées dans une casserole d'eau bouillante.
2. Faire cuire pendant 2 à 4 minutes\* ou jusqu'à ce que vous obteniez la texture et la température souhaitées.
3. Égoutter, assaisonner au goût et servir.

### ► Modes de cuisson alternatifs

#### Four combi (Convection)

1. Préchauffer le four industriel (rational) pour atteindre 210°F/vapeur (100%).
2. Verser les pâtes dans un bac de cuisson (non perforé ; 2 ½" de haut X 11 ¾" de large X 19 ½" de long).
3. Faire cuire 3 minutes\* jusqu'à ce que les pâtes aient atteint la texture et la température souhaitées.
4. Remuer à la fin et servir immédiatement.

#### Micro-ondes (1200W) – 500g

1. Verser les pâtes congelées dans un plat allant au micro-ondes, ajouter ¼ tasse d'eau et couvrir.
2. Faire cuire au micro-ondes à puissance élevée de 5 à 6 minutes\* ou jusqu'à ce que les pâtes soient bien chaudes. Remuer à la moitié du temps de cuisson.
3. Laisser reposer pendant 1 minute après la cuisson et servir.

### ► Recommandations d'utilisation

#### Préparation de plats à gratiner

1. Ne pas faire cuire les pâtes à l'avance. Mélanger les pâtes congelées et les autres ingrédients désirés dans le plat.
2. Conserver congelé jusqu'au moment de l'utiliser.
3. À titre indicatif, un plat gratiné surgelé de 1kg peut être cuit dans un four conventionnel à 350°F et nécessitera une cuisson d'environ 55 à 65 min, ou jusqu'à ce que le plat ait atteint la texture et la température désirées.\* Couvrir le plat avec du papier d'aluminium pour éviter de dessécher les pâtes pendant la cuisson.
4. Servir immédiatement.

#### Maintien en table chaude

1. Les pâtes peuvent être maintenues au chaud pendant ±20 min sur une table chaude.
2. Très important d'huiler légèrement le bac (non perforé) avant d'y placer les pâtes pour éviter qu'elles ne collent.



Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour (300 g) Per (300 g)	
<b>Calories 430</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 27 g</b>	42 %
saturés / Saturated 5 g + trans / + Trans 0 g	25 %
<b>Glucides / Carbohydate 40 g</b>	
Fibres / Fibre 6 g Sucres / Sugars 7 g	24 % 7 %
<b>Protéines / Protein 9 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 10 mg</b>	
<b>Sodium 140 mg</b>	6 %
<b>Potassium 650 mg</b>	14 %
<b>Calcium 100 mg</b>	9 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	21 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

Ingrédients : Pâtes de pois jaunes cuites (eau, farine de pois jaunes, poudre de chou-fleur)

\* Les appareils varient; les temps de cuisson sont approximatifs. Pour assurer la salubrité et la meilleure qualité des aliments, faites-les cuire à une température de 74 °C (165 °F).



# RECETTE



## ROTINI BOULETTES VÉGÉTARIENNES



25 minutes de préparation  
25 minutes de cuisson



25 portions  
de 425 g

### INGRÉDIENTS

<b>12 tasses</b>	Rotini faits de légumes Arctic Gardens
<b>BOULETTES</b>	
<b>1,3 L</b>	Eau bouillante
<b>2 c. à table</b>	Bouillon légumes en poudre
<b>6 ½ tasses</b>	PVT (protéine végétale texture)
<b>2 ½ tasses</b>	Pois chiches (consève égouttée)
<b>1 ½ c. à table</b>	Ail en poudre
<b>2 c. à table</b>	Oignon en poudre
<b>½ c. à table</b>	Basilic déshydraté
<b>½ c. à table</b>	Origan déshydraté
<b>6</b>	OEufs légèrement battus
<b>2/3 tasse</b>	Parmesan râpé fin
<b>1 1/3 tasse</b>	Chapelure régulière Sel et Poivre
<b>SAUCE TOMATE</b>	
<b>4,5 L</b>	Tomates en dés (consève égouttée)
<b>5/8 tasse</b>	Huile d'olive
<b>2 ½ c. table</b>	Sucre
<b>1/8 tasse</b>	Oignon en poudre
<b>1 ½ c. table</b>	Ail en poudre Sel et Poivre

### PRÉPARATION

1. Ajouter le bouillon de légumes et le PVT à l'eau bouillante. Mélanger et mettre de côté.
2. Passer les pois chiches au robot jusqu'à l'obtention d'une purée.
3. Dans un saladier, mettre ensemble, le PVT, la purée de pois chiches et les épices. Mélanger.
4. Ajouter les oeufs et bien mélanger.
5. Saupoudrer le parmesan et la chapelure et bien brasser. Saler, poivrer au goût.
6. Façonner des boulettes de 42 g chacune.
7. Préchauffer le four à 400F.
8. Déposer les boulettes sur une plaque antiadhésive et cuire au four 15 à 20 min.
9. Passer les tomates en dés au robot et déposer la sauce ainsi obtenue dans une casserole.
10. Ajouter l'huile d'olive et les épices et laisser mijoter 15 minutes à feu doux
11. Saler et poivrer au goût.
12. Faire bouillir les pâtes selon la méthode suggérée par Arctic Gardens

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour (300 g)  
Per (300 g)

<b>Calories 300</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 6 g</b> saturés / Saturated 1 g + trans / + Trans 0 g	8 % 6 %
<b>Glucides / Carbohydate 50 g</b> Fibres / Fibre 7 g Sucres / Sugars 8 g	28 % 8 %
<b>Protéines / Protein 11 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 5 mg</b>	
<b>Sodium 400 mg</b>	17 %
<b>Potassium 600 mg</b>	13 %
<b>Calcium 100 mg</b>	9 %
<b>Fer / Iron 4 mg</b>	29 %

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