Arctic Gardens®MD

DÉCOUVREZ NOS LÉGUMINEUSES

Offrez à votre clientèle un produit nutritif et savoureux.

Le terme « légumineuses » désigne uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs. Aussi appelées « légumes secs », les variétés les plus courantes sont les pois secs, les haricots secs, les pois chiches et les lentilles.

POURQUOI MANGER DES LÉGUMINEUSES

- Les légumineuses sont pleines de nutriments
- Les légumineuses contribuent à la sécurité alimentaire
- Les légumineuses ont d'innombrables avantages pour la santé
- Les légumineuses sont durables et ont une incidence positive sur l'environnement
- Les légumineuses enrichissent la biodiversité

PULSE CANADA

DÉCOUVREZ NOTRE VASTE SÉLECTION DE MÉLANGE DE LÉGUMINEUSES

Mélange de 6 légumineuses	Haricots noirs	Pois chiches	Haricots rouge foncé	Lentilles	Haricots de soissons	Haricots blanc
27886	27777	27229	27118	27448	27778	27557
24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL

HARICOTS NOIRS

CARACTÉRISTIQUES
Ils sont tendres avec un arrière-goût de champignon.

UTILISATIONS
Soupes, riz, salades et salsas. Les haricots noirs sont originaires de l'Amérique du Sud. On utilise abondamment cette légumineuse dans la cuisine mexicaine ainsi que dans celle des Caraïbes et de l'Amérique latine.

POIS CHICHES

CARACTÉRISTIQUES
Ils ont un arrière-goût de noisette ainsi qu'une texture ferme et sèche.

UTILISATIONS
Ils sont à la base de plusieurs plats du Moyen-Orient, comme le houmous (purée de pois chiches) et les falafels (pains pitas garnis de boules de pois chiches assaisonnées et frites)

HARICOTS ROUGE FONCÉ

CARACTÉRISTIQUES
Ils possèdent une saveur et une texture douce.

UTILISATIONS
C'est le haricot par excellence du Mexique, du chili con carne et de certains plats créoles. Il est aussi souvent utilisé dans les salades. Dans la cuisine sud américaine, le mélange de riz et de haricots est un incontournable.

LENTILLES

CARACTÉRISTIQUES
Elles ont une couleur brune après cuisson et sont plus petites et plus rondes que la variété Laird. Elles possèdent une saveur légèrement poivrée et une texture ferme.

UTILISATIONS
Les Italiens s'en servent surtout dans les soupes et les pâtes. Elles peuvent aussi être utilisées dans les salades et le riz.

HARICOTS DE SOISSONS

CARACTÉRISTIQUES
Petits haricots blancs et ovales. Ils ont une saveur douce et une texture poudreuse.

UTILISATIONS
Soupes, chaudrées, salades et purées. C'est le haricot de nos traditionnelles fèves au lard.

HARICOTS BLANC

CARACTÉRISTIQUES
Tendres, avec une saveur subtile et légèrement noisette. Texture crémeuse en purée.

UTILISATIONS
Salades, soupes, mijoteuses, chilis et ragoûts. Ils sont souvent utilisés dans les plats traditionnellement Italiens, tel que le Minestrone.

RECETTE

WRAP-MATIN À LA MEXICAINE

20 minutes de préparation
10 minutes de cuisson

20 portions

INGRÉDIENTS

2,16 L (76oz)	haricots noirs Arctic Gardens, rincés et égouttés
90 ml (6 c. à soupe)	jus de lime
5 ml (1 c. à thé)	cumin moulu
45 ml (3 c. à soupe)	d'huile végétale
1,5 L (6 tasses)	Mélange Arctic Gardens fajitas
20	œufs
125 ml (½ tasse)	lait
500 ml (2 tasses)	cheddar orange, râpé
20	tortillas de blé

*Garnitures (au choix) : salsa, piments jalapenos marinés, crème sûre, avocats, etc.

PRÉPARATION

1. Écraser grossièrement les haricots noirs avec le jus de lime et le cumin. Assaisonner de sel et poivre et réserver.
2. Dans une sauteuse, chauffer l'huile à feu vif. Cuire les légumes de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Assaisonner de sel et poivre, au goût. Réserver.
3. Entre temps, mélanger les œufs et le lait.
4. Cuire les œufs brouillés. Assaisonner de sel et de poivre et réserver.
5. Garnir chaque tortillas de purée de haricots, d'œufs, de légumes et de fromage. Rouler en forme de burrito et servir aussitôt, avec les garnitures au choix.

Valeur nutritive
Nutrition Facts

pour 1 portion (270 g)
Per 1 serving (270 g)

Calories 470	% valeur quotidienne * / % Daily Value *
Lipides / **Fat** 18 g	24 %
saturés / Saturated 7 g + trans / Trans 0,2 g	36 %
Glucides / **Carbohydrate** 53 g	
Fibres / Fibre 13 g	46 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
Protéines / **Protein** 22 g	
Cholestérol / **Cholesterol** 195 mg	
Sodium 610 mg	27 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 350 mg	27 %
Fer / Iron 4,5 mg	25 %

*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

CARI DE LÉGUMES RACINES AU LAIT DE COCO

20 minutes de préparation
45 minutes de cuisson

20 portions

INGRÉDIENTS

150 ml	huile végétale
900 ml	Arctic Gardens Oignons en dés
75 ml (1/4 tasse + 1 c. à soupe)	gingembre haché
30 ml (2 c. à soupe)	cari (doux ou moyen, au goût)
2,5 ml (1/2 c. à thé)	flocons de piment chili ou piment cayenne (plus ou moins, au goût)
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché
1,25 L (5 tasses)	julienne de carottes Arctic Gardens
1,25 L (5 tasses)	Panais Arctic Gardens
625 ml (2 ½ tasses)	tomates fraîches, en dés
2,5 L (10 tasses)	pois chiches Arctic Gardens sans EDTA , rincés et égouttés
900 ml (3 ⅔ tasses)	lait de coco
2,5 L (10 tasses)	bouillon de légumes
625 ml (2 ½ tasse)	courgettes vertes Arctic Gardens, en dés
160 ml (2/3 tasse)	coriandre fraîche, hachée
80 ml (1/3 tasse)	jus de lime
Sel et poivre,	au goût

PRÉPARATION

1. Dans une braisière, suer les oignons et le gingembre pendant 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter ensuite les épices et l'ail, et cuire pendant 2 minutes, en remuant.
2. Ajouter les carottes, les panais et les tomates. Cuire pendant 4 minutes.
3. Ajouter les pois chiches, le lait de coco et le bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu et cuire de 15 à 20 minutes. Assaisonner de sel et poivre, au goût.
4. Ajouter les courgettes, la coriandre et le jus de lime. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
5. Servir le cari accompagné de riz basmati, ou de riz de chou-fleur. Garnir de coriandre fraîche (facultatif).

*Au besoin, épaissir la préparation avec de la fécule de maïs.

Valeur nutritive
Nutrition Facts

pour 1 portion (320 g)
Per 1 serving (320 g)

Calories 310	% valeur quotidienne * / % Daily Value *
Lipides / **Fat** 14 g	19 %
saturés / Saturated 2 g + trans / Trans 0 g	10 %
Glucides / **Carbohydrate** 38 g	
Fibres / Fibre 9 g	32 %
Sucres / Sugars 9 g	9 %
Protéines / **Protein** 9 g	
Cholestérol / **Cholesterol** 0 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %

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