

Arctic
Gardens®

MÉLANGES DE GRAINS ET LÉGUMINEUSES

Offrez à vos clients les avantages d'une préparation rapide et d'une polyvalence intemporelle avec nos deux nouveaux mélanges surgelés.



DES OPÉRATIONS OPTIMISÉES VOUS ATTENDENT

Voici une nouvelle gamme de mélanges de grains et légumineuses surgelés, sains et savoureux. Ces assortiments non assaisonnés et très tendance, comprennent des grains tels que l'orge et le boulgour ainsi que des légumineuses telles que les lentilles et les haricots blancs. Ils sont polyvalents, peuvent être utilisés pour diverses applications, avec une cuisson 76 % plus rapide que celle des ingrédients individuels*.



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (140 g) pour 1 tasse (140 g)	
Calories 170	% Daily Value*
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 38 g	
Fibre / Fibres 8 g	29 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 7 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 4 mg	1 %
Potassium 300 mg	9 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 2.5 mg	14 %
*5% or less is a little. 15% or more is a lot *5% ou moins c'est peu. 15% ou plus c'est beaucoup	

ARCTIC GARDENS
Mélange de grains anciens
28124

4 x 2 kg

Ingrédients
Orge, épeautre,
haricots blancs



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (140 g) pour 1 tasse (140 g)	
Calories 130	% Daily Value*
Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 28 g	
Fibre / Fibres 7 g	25 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 7 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	1 %
Potassium 225 mg	7 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 2.25 mg	13 %
*5% or less is a little. 15% or more is a lot *5% ou moins c'est peu. 15% ou plus c'est beaucoup	

ARCTIC GARDENS
Mélange de grains rustiques
28123

4 x 2 kg

Ingrédients
Boulgour, Lentilles, Riz brun

SAVIEZ-
VOUS
QUE?

82%



des adultes sont d'accord qu'il est important de consommer
des aliments naturellement riches en vitamines et en minéraux.

Source : The Nutrition Source, Harvard School of Public Health, "Legumes and Pulses", 2022



* Moyenne basée sur des tests de cuisson internes avec des ingrédients secs largement disponibles. Testé avec le four combiné et en mode sauté.

arcticgardensfoodservice.ca

ARCTIC GARDENS® est une marque déposée de Nortera Foods Inc.

Arctic
Gardens

RECETTE



PETIT-DÉJEUNER À L'ORGE ET AUX FRUITS DES CHAMPS



Temps de préparation : 5 min.
Temps de cuisson : 20 min.



Portions : 30

Ingredients

2 sacs (4 kg)	Mélange de Grains Anciens Arctic Gardens
32 tasses (4 kg)	Fruits rouges surgelés*
½ tasse (125 ml)	Fécule de maïs
2 tasses (500 ml)	Lait
2 tasses (500 ml)	Sirop d'érable
8 c. à thé (40 ml)	Extrait de vanille
16 tasses (4 L)	Yogourt vanille

* Vous pouvez substituer les fruits rouges par d'autres fruits de votre choix.

Directions

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble à l'exception du yogourt et verser dans un grand plat allant au four.
3. Cuire 30 minutes en mélangeant à mi-cuisson.
4. Servir tiède ou froid accompagné de yogourt à la vanille.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g) pour (100 g)	
Calories 100	% Daily Value*
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 20 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 10 g	10 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium 20 mg	1 %
Potassium 175 mg	5 %
Calcium 125 mg	10 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %

*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 TIÈDE DE BOULGOUR, COURGE & FETA ET MENTHE



Temps de préparation: 15 min.
Temps de cuisson: 15 min.



Portions: 20-25

Ingredients

60 tasses (7 kg)	Courge en dés Arctic Gardens
1 ¼ tasses (312,5 ml)	Huile d'olive
5 c. à table (75 ml)	Coriandre en poudre
3 ½ c. à table (52,5 ml)	Cumin en poudre
5 c. à thé (25 ml)	Poivre
2 ½ c. à table (37,5 ml)	Sel
25 tasses (3,5 kg)	Mélange de Grains Rustiques Arctic Gardens
4 tasses (1 L)	Graines de pomme grenade
1 ¼ tasses (312,5 ml)	Menthe, hachée
2 ½ tasses (625 ml)	Feta émiettée
VINAIGRETTE	
1 ¼ tasses (312,5 ml)	Huile d'olive
1 ¼ tasses (312,5 ml)	Jus de citron
2 ½ c. à thé (12,5 ml)	Cumin en poudre
	Sel et poivre au goût
2 ½ tasses (625 ml)	Oignon rouge, en dés

Directions

1. Préchauffer le four combi à 400°F (200°C)*.
2. Dans un grand bol, enrober les dés de courge surgelés avec l'huile, la coriandre, le cumin, le sel et poivre. Déposer sur des plaque huilées ou recouvertes de papier parchemin et faire cuire 8-10 minutes ou jusqu'à obtenir un aspect rôti. Réserver.
3. Préchauffer le four combi à 212°F (100°C) en mode vapeur. Verser le mélange de grains rustiques dans des bacs non perforés et faire cuire 4-5 minutes. Réserver.
4. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le cumin, sel et poivre au goût et les dés d'oignon rouge.
5. Dans un grand bol, mélanger le mélange de grains rustiques avec la courge, la vinaigrette et la pomme grenade.
6. Répartir dans des bols de service et garnir avec la menthe et la feta sur le dessus.

* Si vous utilisez un four conventionnel, ajuster le temps en conséquence, nous recommandons 20-25 minutes.

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per (100 g) pour (100 g)	
Calories 100	% Daily Value*
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 16 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Potassium 200 mg	6 %
Calcium 40 mg	3 %
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