

Arctic
Gardens®

MÉLANGE KALEBANZO

Offrez un produit nutritif et plein de saveur à vos clients



UN CHOIX TENDANCE ET SAIN



ARCTIC GARDENS
Mélange Kalebanzo
27884
4 x 2 kg

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

Source de fibres, de fer et de vitamines A et C, ce 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)

	% Daily Value*	% valeur quotidienne*
Calories 45		
Fat / Lipides 1 g	1 %	
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / + trans 0 g	0 %	
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

Ingrédients

Kale (chou frisé) haché, carottes jaunes en julienne, carottes orange en julienne, pois chiches verts



RECETTE



SALADE DE POULET GRILLÉ KALEBANZO



Temps de préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 15 min.



Portions : 40

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		
+ trans / + Trans 0 g		2 %
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 RÉCONFORTANTE ORGE ET LÉGUMES



Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 25 min.



Portions : 80

Ingrédients

½ tasse (125 ml)	Huile d'olive
10 tasses (2,5 L)	Mélange mirepoix Arctic Gardens
25	Gousses d'ail, hachées
½ tasse (125 ml)	Romarin frais, haché
2 c. à table (60 ml)	Thym frais
1 c. à thé (5 ml)	Flocons de chili (optionnel)
20 tasses (2,5 kg)	Mélange de grains anciens Arctic Gardens
18 tasses (3 kg)	Mélange kalebanzo Arctic Gardens
50 tasses (12,5 L)	Bouillon de légumes réduit en sel*
2 gros morceaux	Croute de parmesan (optionnel)
Au goût	Sel et poivre

Préparation

- Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile, ajouter le mélange mirepoix et cuire pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que les oignons s'attendrissent.
- Ajouter l'ail, le romarin, le thym et les flocons de chili (optionnel), cuire pendant 1 minute en mélangeant.
- Ajouter le mélange d'orge, épeautre et haricots, le mélange kalebanzo puis le bouillon et la croute de parmesan (optionnel). Porter à ébullition, ensuite baisser à feu doux et laisser mijoter 30 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement au goût avant de servir.

* La quantité de bouillon peut être ajustée en fonction de la consistance souhaitée.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3.5 oz (100 g)	
Pour (100 g)	
Calories 35	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / + trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 6 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Potassium 100 mg	3 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %

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