

Arctic Gardens®

DÉCOUVREZ NOS NOUVEAUX MÉLANGES DE LÉGUMES À RÔTIR

Offrez à vos clients des plats
colorés et élaborés rapidement
grâce à ces mélanges.



DEUX NOUVELLES SAVEURS, FACILEMENT PERSONNALISABLES

• Pratique

Préparation facile et rapide
Mélanges versatiles
Longue durée de conservation

• Efficacité

Prélavés
Précoupés
Prêts-à-cuire

• Qualité

Excellent goût et texture
Coupe maison



ARCTIC GARDENS
Légumes à rôtir style-bruxellois
12460

4 x 2 kg
Chou-fleur, choux de Bruxelles,
patates douces, huile de canola,
assaisonnements

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 2/3 cup (85 g) pour 2/3 tasse (85 g)	
Calories 60	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.2 g + Trans / trans 0 g	1 %
Carbohydrate / Glucides 9 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 220 mg	10 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %
Vitamin A / Vitamine A 100 µg	11 %
*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
Légumes racines à rôtir
12055

4 x 2 kg
Patates douces, carottes orange,
carottes jaunes, panais,
oignons rouges, huile de canola,
assaisonnements

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 3/4 cup (85 g) pour 3/4 tasse (85 g)	
Calories 70	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.2 g + Trans / trans 0 g	1 %
Carbohydrate / Glucides 12 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %
Vitamin A / Vitamine A 400 µg	44 %
*5 % or less is a little, 15 % or more is a lot *5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup	

AUSSI DISPONIBLE



ARCTIC GARDENS
Légumes à rôtir asperges
& pommes de terre rouges
27774

4 x 2 kg

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

RECETTE



TARTE RUSTIQUE AUX LÉGUMES RACINES



Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 45 min.



Portions : 18

Ingrédients

1 sac (2 kg)

Légumes racines à rôtir
Arctic Gardens

3

Croûtes à tarte
de 9" de diamètre

3

Gros oignons rouges

6 c. à soupe (90 ml)

Beurre

6 c. à soupe (90 ml)

Sirap d'érable

Au goût

Sel et poivre

6 oeufs +

3 jaunes d'oeuf

Pour dorer la pâte

3 c. à soupe (45 ml)

Persil frais hâché

2 ¼ tasses (540 ml)

Crème liquide

1 ½ tasses (375 ml)

Mozzarella râpée

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C) puis faire cuire le mélange légumes racines à rôtir sur une plaque de cuisson légèrement huilée pendant 15 min*.
2. Pendant la cuisson des légumes, dérouler les pâtes dans des plats de 9", faire précuire 3-5 minutes au four à 350°F (180°C).
3. Faire revenir les oignons rouges émincés dans un chaudron avec le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, saler et poivrer à votre convenance. Ajouter le sirap d'érable et faire caraméliser quelques minutes. Retirer du feu et réserver.
4. Préparer la garniture en mélangeant dans un bol les oeufs entiers, le persil, la crème liquide et la mozzarella râpée. Saler et poivrer au goût.
5. Disposer au fond de la croûte précuite les oignons caramélisés. Ajouter par dessus le mélange de légumes racines assaisonnés puis la garniture aux oeufs.
6. Badigeonner les bords de la croûte de jaune d'oeuf pour faire dorer. Faire cuire pendant 20-30 minutes* au four à 350°F (180°C), jusqu'à ce que la croûte soit dorée et la garniture bien cuite.

* Si vous choisissez d'utiliser un four combi, penser à ajuster le temps de cuisson en fonction de votre équipement.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g) pour (100 g)	
Calories 150	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 9 g	12 %
Saturated / saturés 4.5 g + Trans / trans 0 g	23 %
Carbohydate / Glucides 15 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 5 g	5 %
Protein / Protéines 4 g	
Cholesterol / Cholestérol 50 mg	
Sodium 130 mg	6 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 75 mg	6 %
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



GRATIN DE CHOU DE BRUXELLES, PATATES DOUCES & CHOU-FLEUR



Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 50 min.



Portions : 25-30

Ingrédients

1 sac (2 kg)

Légumes à rôtir style-bruxellois
Arctic Gardens

1 sac (2 kg)

Fleurettes de chou fleur surgelé
Arctic Gardens

1 tasse (235 ml)

Beurre

1 tasse (235 ml)

Farine

10 ½ tasses (2,5 l)

Lait

5 tasses (1,2 l)

Fromage cheddar râpé

2 c. à soupe (30 ml)

Moutarde de Dijon

½ c. à thé (2,5 ml)

Muscade en poudre

Au goût

Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Faire cuire les légumes à rôtir style-bruxellois et les fleurettes de chou-fleur en une seule couche sur des plaques de cuisson légèrement huilées à 350°F (180°C) pendant 15 min*.
3. Pendant la cuisson des légumes, préparer la béchamel : faire fondre le beurre à feu moyen dans une grande casserole, ajouter la farine et remuer avec un fouet, laisser cuire pendant 1 min. Verser le lait progressivement sans cesser de fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne crémeuse. Retirer du feu, assaisonner avec la moutarde, la muscade, le sel et le poivre, ajouter la moitié du fromage râpé.
4. Disposer les légumes dans des plats à gratin et verser la béchamel. Recouvrir du reste de fromage râpé.
5. Faire cuire 30-40 min au four à 350°F (180°C)*, finir avec 2-3 min à broil afin de faire dorer le fromage râpé.

* Si vous choisissez d'utiliser un four combi, penser à ajuster le temps de cuisson en fonction de votre équipement.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g) pour (100 g)	
Calories 90	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 5 g	7 %
Saturated / saturés 2.5 g + Trans / trans 0.2 g	14 %
Carbohydate / Glucides 7 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	
Sodium 115 mg	5 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 100 mg	8 %
Iron / Fer 0.4 mg	2 %

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