



SOURCE D'INSPIRATION

RECETTES SAVOUREUSES POUR UNE SAINE ALIMENTATION

Recettes créées pour le secteur institutionnel

Validées par Maryse Falardeau, Dt.P.



BONDUELLE SERVICE ALIMENTAIRE, VOTRE SOURCE D’INSPIRATION POUR DES MENUS SANTÉ

.....
Maryse Falardeau, Dt.P.
Membre de l’Ordre professionnel des
diététistes du Québec (OPDQ)

Maryse Falardeau, diététiste, travaille dans la gestion de services alimentaires depuis 20 ans. Au fil des années, elle a acquis une expertise dans plusieurs secteurs tels que la conception et la révision de menus pour une multitude d’entreprises, l’analyse nutritionnelle et la standardisation de recettes de collectivités.

www.marysefalardeau.com

En milieu institutionnel, il est essentiel d’offrir des repas à la fois réconfortants et nutritifs, pour bien répondre aux besoins de la clientèle. Toutefois, le respect en tous points de certains régimes se fait souvent au détriment de la saveur. Persuadée qu’il est possible d’allier restrictions alimentaires, variété et bon goût, Bonduelle Service Alimentaire a concocté une sélection recettes qui respectent les exigences des politiques alimentaires des établissements du réseau de la santé et des services sociaux du Québec.

Dans cette brochure vous trouverez des recettes riches en nutriments, en vitamines et en protéines, mais faibles en sodium, en gras et en cholestérol. Chacune propose des solutions alimentaires créatives et simples, comme substituer la crème par une purée de légumineuses ou préparer des vinaigrettes et desserts à base de légumes. Soucieuse de satisfaire la clientèle institutionnelle, Bonduelle cherche toujours à surpasser les attentes sans négliger le plaisir de bien manger.

TABLE DES MATIÈRES

Velouté de brocoli avec rotinis et parmesan	5
Potage de courge musquée à la marocaine.....	7
Salade asiatique à la mangue et au gingembre.....	9
Salade de six légumineuses à la mexicaine.....	11
Aiglefin en croûte de parmesan, jardinière orange et basilic.....	13
Galettes de pois chiches et de quinoa.....	15
Pot-au-feu de légumes et de tofu à l’anis étoilé.....	17
Lasagne minestrone	19
Carrés aux lentilles et aux fraises.....	21
Petits cupcakes red velvet.....	23
Sauce brune aux haricots noirs.....	25
Sauce au yogourt et cari.....	27



VELOUTÉ DE BROCOLI AVEC ROTINIS ET PARMESAN



10 minutes de préparation



20 minutes de cuisson



25 portions de 350 mL

Faible teneur en acides gras saturés

Sans acides gras trans

Faible teneur en cholestérol

Source élevée de fibres

Excellente source de vitamine A

Excellente source de vitamine C

Source de calcium

Source de fer



INGRÉDIENTS

- 75 g (5 c. à table) Huile de canola
- 150 g (1 tasse) Oignons en cubes 3/4" **Arctic Gardens**
- 15 g (1 c. table) Ail, haché
- 1 L (4 tasses) Lait 2%
- 15 g (1 1/2 c. à table) Féculé de maïs
- 4 L (16 tasses) Bouillon de poulet faible en sel
- 2,84 L Haricots de Soissons **Bonduelle**, égouttés
- 3 g (1 1/2 c. à table) Herbes de Provence
- 1 g (1 c. à thé) Piment chili, broyé
- 1 g (1 c. à thé) Poivre noir moulu
- 250 g (2 tasses) Rotinis crus (donne 500 g de rotinis cuits)
- 1 kg (1/2 sac) Brocoli coupé **Arctic Gardens**
- 1 kg (1/2 sac) Carottes en dés **Arctic Gardens**
- 125 g (1/2 tasse) Parmesan, râpé

PRÉPARATION

- Dans une marmite, chauffer l'huile et faire suer l'oignon et l'ail 2 minutes
- Mélanger le lait et la féculé de maïs, ajouter le tout à l'oignon et l'ail et cuire encore 2 minutes
- Passer au mélangeur à main les haricots de Soissons et la moitié du bouillon de poulet
- Ajouter les haricots à la marmite, puis incorporer le reste du bouillon de poulet
- Ajouter les épices et cuire 15 minutes à feu moyen
- Cuire les rotinis selon les directives du fabricant et laisser refroidir
- Ajouter le brocoli et les carottes en dés, et cuire 5 minutes à feu moyen
- Ajouter le parmesan râpé et les rotinis cuits
- Servir chaud

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (350 ml) Per serving (350 ml)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 240	
Lipides / Fat 7 g	11 %
saturés / Saturated 2 g + trans / Trans 0 g	10 %
Cholestérol / Cholesterol 10 mg	
Sodium / Sodium 260 mg	11 %
Glucides / Carbohydrate 32 g	11 %
Fibres / Fibre 6 g	24 %
Sucres / Sugars 5 g	
Protéines / Protein 14 g	
Vitamine A / Vitamin A	70 %
Vitamine C / Vitamin C	50 %
Calcium / Calcium	20 %
Fer / Iron	20 %



POTAGE DE COURGE MUSQUÉE À LA MAROCAINE

 15 minutes
de préparation

 30 minutes
de cuisson

 25 portions
de 350 ml

Faible teneur
en acides
gras saturés

Sans acides
gras trans

Faible teneur
en cholestérol

Faible teneur
en sodium

Source
de fibres
alimentaires

Bonne source
de vitamine C

Source
de calcium

Bonne source
de fer



INGRÉDIENTS

- 30 ml (1 c. à table) Huile de canola
- 100 g (1/2 tasse) Oignon, haché
- 2 kg (1 sac) Courges musquées **Arctic Gardens**
- 1 kg (1/2 sac) Pommes de terre en dés **Arctic Gardens**
- 4 L (16 tasses) Bouillon de poulet faible en sodium
- 50 g (5 c. à table) Ail, haché
- 7 g (1 1/2 c. à thé) Cannelle moulue
- 21 g (4 c. à thé) Coriandre moulue
- 21 g (4 c. à thé) Cumin moulu
- 7 g (1 1/2 c. à thé) Poivre noir moulu
- 1 L (4 tasses) Lait 2 %
- 15 g (1 1/2 c. à table) Féculé de maïs
- 2,84 L Pois chiches **Bonduelle**, égouttés (on peut les remplacer par des haricots de Soissons **Bonduelle**)
- 2,5 g (2 c. à table) Coriandre fraîche, ciselée

PRÉPARATION

- Dans une marmite, chauffer l'huile et faire suer l'oignon 2 minutes
- Mélanger le lait et la féculé de maïs, ajouter à l'oignon et cuire 2 minutes
- Ajouter les courges, la moitié du bouillon de poulet, l'ail et les épices, et cuire 15 minutes à feu moyen
- Passer au mélangeur à main les pois chiches (ou les haricots) et le reste du bouillon de poulet
- Ajouter au potage, puis incorporer les pommes de terre en dés et cuire 10 minutes
- Servir et garnir de coriandre fraîche

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (350 ml)
Per serving (350 ml)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 5 g	8 %
saturés / Saturated 0,5 g + trans / Trans 0 g	3 %
Cholestérol / Cholesterol 5 mg	
Sodium / Sodium 160 mg	7 %
Glucides / Carbohydrate 33 g	11 %
Fibres / Fibre 5 g	20 %
Sucres / Sugars 3 g	
Protéines / Protein 12 g	
Vitamine A / Vitamin A	6 %
Vitamine C / Vitamin C	30 %
Calcium / Calcium	10 %
Fer / Iron	20 %



SALADE ASIATIQUE À LA MANGUE ET AU GINGEMBRE

 15 minutes de préparation

 5 minutes de cuisson

 25 portions de 150 g

■ Faible teneur en acides gras saturés
 ■ Sans acides gras trans
 ■ Sans cholestérol
 ■ Faible teneur en sodium
 ■ Source élevée de fibres alimentaires
 ■ Bonne source de vitamine A
 ■ Bonne source de vitamine C
 ■ Source de fer
 ■ Végétarien



INGRÉDIENTS

SALADE

- 2 kg (1 sac) Mélange Fusion **Bonduelle**
- 200 g (1/2 sac) Vermicelles de riz cru (donne 500 g de vermicelles cuits)
- 80 g (2/3 de tasse) Oignon rouge, tranché fin
- 80 g (1/2 tasse) Poivron rouge, en juliennes
- 160 g (1 1/2 tasse) Fèves germées

VINAIGRETTE

- 200 g (2 tasses) Carottes en dés **Arctic Gardens**
- 125 ml (1/2 tasse) Vinaigre de riz
- 170 ml (2/3 de tasse) Jus de mangue
- 10 g (2 c. à thé) Gingembre frais, râpé
- 30 ml (2 c. à table) Miel
- 125 ml (1/2 tasse) Huile de canola
- 6 g (2 c. à table) Menthe fraîche, hachée

PRÉPARATION

- Cuire les légumes du Mélange Fusion à l'eau bouillante ou à la vapeur 3 à 4 minutes, puis rincer à l'eau froide et réserver
- Cuire les vermicelles de riz selon les directives du fabricant
- Passer au robot culinaire les carottes en dés, le vinaigre de riz, le jus de mangue, le gingembre frais, le miel et l'huile de canola
- Mélanger tous les légumes de la salade avec le vermicelle de riz, ajouter la vinaigrette et garnir de menthe hachée

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (150 g) / Per serving (150 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 7 g	11 %
saturés / Saturated 0,5 g + trans / Trans 0,2 g	4 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 15 mg	1 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	9 %
Fibres / Fibre 5 g	20 %
Sucres / Sugars 5 g	
Protéines / Protein 6 g	
Vitamine A / Vitamin A	15 %
Vitamine C / Vitamin C	15 %
Calcium / Calcium	4 %
Fer / Iron	10 %



SALADE DE SIX LÉGUMINEUSES À LA MEXICAINE

 10 minutes
de préparation

 Aucun

 25 portions
de 120 g

Faible teneur
en acides
gras saturés

Sans acides
gras trans

Faible teneur
en cholestérol

Faible teneur
en sodium

Source élevée
de fibres

Excellente
source de
vitamine C

Source de
calcium

Bonne source
de fer

Végétarien



INGRÉDIENTS

- 2,84 L Mélange de six légumineuses **Bonduelle**, égoutté
(on peut le remplacer par un sac de 2 kg de
Mélange 7 Légumineuses **Bonduelle** surgelé)
- 175 g (1 tasse) Oignon rouge, en dés
- 175 g (1 tasse) Poivrons verts, en dés
- 350 g (2 tasses) Poivrons rouges, en dés
(en réserver la moitié pour la vinaigrette)
- 6 g (1/4 de tasse) Coriandre fraîche, hachée
- 125 ml (1/2 tasse) Huile de canola
- 10 g (2 c. à table) Cumin moulu
- 15 g (3 c. à table) Ail frais, haché
- 60 ml (4 c. à table) Vinaigre de cidre
- 90 ml (6 c. à table) Jus de citron

PRÉPARATION

- Dans un robot culinaire, ajouter le jus de citron, le vinaigre de cidre, le cumin, la moitié des poivrons rouges et l'huile de canola, et liquéfier le tout
 - Ajouter l'ail et la coriandre à la vinaigrette, et réserver
 - Ajouter l'oignon et les poivrons restants au mélange de légumineuses
 - Verser la vinaigrette sur la salade et placer au réfrigérateur
- Facultatif : on peut servir la vinaigrette dans un contenant à part

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (125 g) / Per serving (125 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 170	
Lipides / Fat 6 g	9 %
saturés / Saturated 0,5 g + trans / Trans 0 g	3 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 135 mg	6 %
Glucides / Carbohydrate 22 g	7 %
Fibres / Fibre 5 g	20 %
Sucres / Sugars 2 g	
Protéines / Protein 7 g	
Vitamine A / Vitamin A	4 %
Vitamine C / Vitamin C	40 %
Calcium / Calcium	10 %
Fer / Iron	15 %



AIGLEFIN EN CROÛTE DE PARMESAN, JARDINIÈRE ORANGE ET BASILIC



15 minutes de préparation



15 minutes de cuisson



25 portions de 200 g

Faible teneur en acides gras saturés

Sans acides gras trans

Source élevée de fibres alimentaires

Bonne source de vitamine A

Bonne source de vitamine C

Source de calcium

Source de fer



INGRÉDIENTS

- 2 kg (1 sac) Mélange Jardinière **Arctic Gardens**
- 170 ml (2/3 de tasse) Jus de 3 oranges
- 20 g (2 c. à table) Zeste de 3 oranges
- 1 L (4 tasses) Bouillon de poulet faible en sel
- 16 g (2 c. à table) Ail frais, haché
- 16 g (2 c. à table) Basilic frais, haché
- 250 g (2 tasses) Oignons en cubes **Arctic Gardens**
- 60 ml (4 c. à table) Jus de citron
- 1 g (1 c. à thé) Chili en flocon

CROÛTE DE PARMESAN

- 2,125 kg (25 portions) Aiglefin en portions de 85 g
- 4 g (1 c. à thé) Poivre citronné
- 80 g (1 tasse) Chapelure panko
- 80 g (1/2 tasse) Parmesan, râpé
- 30 ml (2 c. à table) Huile d'olive
- 50 g (1/2 tasse) Persil frais, haché

PURÉE

- 2 x 540 ml (1 kg) Pois chiches **Bonduelle**, égouttés et réduits en purée

PRÉPARATION

- Dans une marmite, amener à faible ébullition le Mélange Jardinière et le bouillon de poulet, et laisser mijoter 10 minutes
- Ajouter le jus d'orange, et le zeste d'orange, l'ail, le basilic, les oignons en cubes, le jus de citron et le chili en flocon, et ramener à faible ébullition. Réserver au chaud
- Mélanger le poivre citronné, la chapelure panko, le parmesan, l'huile d'olive et le persil
- Préchauffer le four à 500 °F (260 °C)
- Déposer sur une plaque allant au four les portions d'aiglefin et étaler sur chacune 1 c. à table du mélange de chapelure
- Cuire au centre du four environ 3 minutes ou jusqu'à coloration
- Diviser la jardinière en 25 portions de 80 g chacune, déposer 1/2 tasse de purée de pois chiches sur chaque portion et couronner le tout d'un morceau d'aiglefin en croûte

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (240 g) / Per serving (240 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 4 g	6 %
saturés / Saturated 1 g + trans / Trans 0 g	5 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 390 mg	16 %
Glucides / Carbohydrate 19 g	6 %
Fibres / Fibre 5 g	20 %
Sucres / Sugars 4 g	
Protéines / Protein 24 g	
Vitamine A / Vitamin A	15 %
Vitamine C / Vitamin C	20 %
Calcium / Calcium	10 %
Fer / Iron	10 %



GALETTES DE POIS CHICHES ET DE QUINOA



15 minutes de préparation



30 minutes de cuisson



25 portions de 115 g

Faible teneur en acides gras saturés

Sans acides gras trans

Source très élevée de fibres

Source de vitamine A

Excellente source de vitamine C

Source de calcium

Bonne source de fer

Végétarien



INGRÉDIENTS

- 2,84 L Pois chiches **Bonduelle**, égouttés
- 225 g (1^{2/3} de tasse) Oignons en cubes 3/4" **Arctic Gardens**
- 75 g (1^{1/4} tasse) Coriandre fraîche, ciselée
- 35 g (3 c. à table) Ail frais, haché
- 7,5 g (2 c. à table) Zeste de 5 citrons
- 75 ml (5 c. à table) Jus de 5 citrons
- 7,5 g (2 c. à table) Cari en poudre
- 7,5 g (2 c. à table) Coriandre moulue
- 10 Œufs entiers
- 500 g (2^{1/2} tasses) Quinoa cuit (1/4 de tasse de quinoa cru)
- 200 g (1^{2/3} de tasse) Chapelure grillée du commerce
- 250 g (1 tasse) Poivrons rouges en dés **Arctic Gardens**

PRÉPARATION

- Réduire en purée les pois chiches
- Battre les œufs entiers
- Ajouter tous les ingrédients aux pois chiches et bien mélanger
- Constituer des galettes de 130 g (1/2 tasse)
- Cuire les galettes au barbecue directement sur la grille ou sur une plaque de cuisson à feu moyen 8 à 10 minutes de chaque côté
- Accompagner d'une sauce à base de yogourt*

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour 1 portion (115 g)
Per 1 serving (115 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 200	
Lipides / Fat 5 g	8 %
saturés / Saturated 1 g	5 %
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 75 mg	
Sodium / Sodium 250 mg	10 %
Glucides / Carbohydrate 30 g	10 %
Fibres / Fibre 6 g	24 %
Sucres / Sugars 4 g	
Protéines / Protein 10 g	
Vitamine A / Vitamin A	8 %
Vitamine C / Vitamin C	30 %
Calcium / Calcium	6 %
Fer / Iron	15 %



COMMENTAIRE :

On peut remplacer le quinoa par une quantité égale de thon, de saumon ou de simili-erabe égoutté et haché

* Voir recette Sauce au yogourt et cari



POT-AU-FEU DE LÉGUMES ET DE TOFU À L'ANIS ÉTOILÉ



30 minutes
de préparation



40 minutes
de cuisson



25 portions
de 280 g

Faible teneur
en lipides

Faible teneur
en acides gras
saturés

Sans acides
gras trans

Faible teneur
en cholestérol

Source très
élevée de
fibres

Bonne source
de vitamine A

Excellente
source de
vitamine C

Source de
calcium

Bonne source
de fer

Végétarien*



INGRÉDIENTS

- 2 L (8 tasses) Bouillon de poulet ou de légumes faible en sel*
- 5 ml (1 c. à thé) Thym entier
- 3 Feuilles de laurier
- 15 g (3 c. à table) Ail frais, haché
- 3 unités Anis étoilé entier
- 2 x 540 ml Haricots rouges **Bonduelle**, égouttés
- 4 kg (2 sacs) Mélange Automnal **Bonduelle**
- 500 g (2 tasses) Tofu ferme, en dés
- 60 ml (4 c. à table) Sauce soya légère
- 50 g (2 c. à table) Graines de sésame grillées

PRÉPARATION

- Dans une marmite, ajouter au bouillon le thym, le laurier et l'ail et amener à faible ébullition
- Laisser mijoter 30 minutes, puis ajouter les haricots rouges et réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main
- Incorporer les légumes du Mélange Automnal, l'anis étoilé et le tofu, amener à faible ébullition et laisser mijoter 10 minutes
- Ajouter la sauce soya et servir dans des assiettes creuses
- Garnir de graines de sésame grillées
- Accompagner de riz au jasmin

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (280 g) / Per serving (280 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 2 g	3 %
saturés / Saturated 0,4 g + trans / Trans 0 g	2 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 220 mg	9 %
Glucides / Carbohydrate 16 g	5 %
Fibres / Fibre 6 g	24 %
Sucres / Sugars 2 g	
Protéines / Protein 10 g	
Vitamine A / Vitamin A	15 %
Vitamine C / Vitamin C	100 %
Calcium / Calcium	8 %
Fer / Iron	15 %

*Pour une recette végétarienne, remplacer le bouillon de poulet avec un bouillon de légumes



LASAGNE MINISTRONE

 20 minutes de préparation

 55 minutes de cuisson

 25 portions de 250 g

Source élevée de fibres alimentaires

Excellente source de vitamine A

Source de vitamine C

Source de calcium

Source de fer

Végétarien



INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à table) Huile d'olive
- 20 g (2 c. à table) Ail, haché
- 2 kg (1 sac) Mélange Minestrone **Arctic Gardens**
- 2 L (8 tasses) Coulis de tomate sans sel du commerce
- 2 x 540 ml Tomates en dés, non égouttées
- 2 x 540 ml Lentilles **Bonduelle**, égouttées
- 2 Feuilles de laurier
- 2 g (1 c. à table) Origan entier
- 2 g (1 c. à table) Basilic entier
- 20 g (1/3 de tasse) Persil frais, haché
- 18 Plaques de lasagne prêtes à cuire
- 300 g (2 tasses) Mozzarella, râpée

FARCE FROMAGÉE

- 520 g (2 tasses) Ricotta faible en gras
- 30 g (1/4 de tasse) Parmesan, râpé
- 40 g (1/2 tasse) Chapelure panko
- 75 g (1/4 de tasse) Épinards hachés **Arctic Gardens**, essorés

PRÉPARATION

- Dans une marmite, chauffer l'huile d'olive, ajouter l'ail et le mélange Minestrone et cuire 5 minutes
- Ajouter le coulis de tomate, les tomates en dés, les lentilles et les fines herbes, et laisser mijoter 15 minutes
- Dans un grand bol, mélanger la ricotta, le parmesan, la chapelure panko et les épinards
- Dans un plat, déposer le tiers de la sauce et 6 plaques de lasagne
- Ajouter le deuxième tiers de la sauce et 6 autres plaques de lasagne
- Bien étendre le mélange de ricotta
- Déposer le troisième tiers de la sauce, les 6 dernières plaques de lasagne et la mozzarella râpée
- Cuire au four à 425 °F (220 °C) 35 minutes
- Laisser reposer 10 minutes avant de servir

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par portion (250 g) / Per serving (250 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 340	
Lipides / Fat 8 g	12 %
saturés / Saturated 3,5 g + trans / Trans 0 g	18 %
Cholestérol / Cholesterol 20 mg	
Sodium / Sodium 250 mg	10 %
Glucides / Carbohydrate 51 g	17 %
Fibres / Fibre 7 g	28 %
Sucres / Sugars 4 g	
Protéines / Protein 17 g	
Vitamine A / Vitamin A	50 %
Vitamine C / Vitamin C	20 %
Calcium / Calcium	20 %
Fer / Iron	25 %

CARRÉS AUX LENTILLES ET AUX FRAISES

 15 minutes de préparation

 45 minutes de cuisson

 25 portions de 45 g

Faible teneur en sodium

Source de fibres

Source de vitamine A

Source de fer

Végétarien



INGRÉDIENTS

BISCUIT

- 360 g (2^{1/2} tasses) Farine de blé entier
- 100 g (1/2 tasse) Cassonade
- 6 g (1 c. à thé) Poudre à pâte
- 3 g (1 c. à thé) Cannelle moulue
- 200 g (1 tasse) Margarine légère
- 2 Œufs entiers
- 150 g (1/2 tasse) Confiture de fraise faible en sucre

CROUSTILLANT DE LENTILLES

- 540 ml Lentilles **Bonduelle**, égouttées et réduites en purée
- 150 g (3/4 de tasse) Cassonade
- 60 g (1/4 de tasse) Farine de blé entier
- 8 g (1^{1/2} c. à thé) Poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) Essence de vanille
- 2 Œufs entiers
- 80 g (3/4 de tasse) Noix de coco non sucrée, râpée
- 60 g (1/2 tasse) Noix de Grenoble, hachées

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C)
- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs du biscuit. Incorporer la margarine à l'aide d'un coupe-pâte et mélanger jusqu'à l'obtention de petits grumeaux
- Ajouter les œufs et mélanger délicatement
- Presser la pâte sur une plaque à pâtisserie de 26 x 18 po (66 x 45 cm), cuire 10 minutes et laisser refroidir
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs pour le croustillant
- Ajouter les lentilles en purée, la vanille, les œufs et la noix de coco
- Étaler uniformément la confiture de fraise sur le biscuit
- Ajouter le mélange de lentilles et les noix de Grenoble
- Réduire la température du four à 350 °F (180 °C) et cuire 35 minutes
- Laisser refroidir, couper en carrés et servir.



COMMENTAIRE :

On peut remplacer la confiture de fraise par une confiture au choix.

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour 1 carré (45 g)
Per 1 square (45 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 8 g	12 %
saturés / Saturated 2,5 g	13 %
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 30 mg	
Sodium / Sodium 135 mg	6 %
Glucides / Carbohydate 30 g	10 %
Fibres / Fibre 3 g	12 %
Sucres / Sugars 13 g	
Protéines / Protein 5 g	
Vitamine A / Vitamin A	10 %
Vitamine C / Vitamin C	2 %
Calcium / Calcium	4 %
Fer / Iron	10 %



PETITS CUPCAKES RED VELVET

 20 minutes
de préparation

 20 minutes
de cuisson

 25 portions
de 60 g

Faible teneur
en sodium

Source de fer

Végétarien



INGRÉDIENTS

- 600 g (4 tasses) Farine tout usage
- 300 g (1 1/2 tasse) Sucre de canne
- 50 g (6 c. à table) Poudre de cacao
- 16 g (1 c. à table) Poudre à pâte
- 150 g (1/3 de tasse) Margarine Becel fondue
- 170 g (1/3 de tasse) Betteraves en conserve **Bonduelle**,
réduites en purée (réserver le jus)
- 360 g (1 1/2 tasse) Yogourt à la vanille à 2,9 % M.G.
- 4 Œufs entiers
- 3 g (1 c. à thé) Zeste d'orange
- 30 ml (2 c. à table) Jus d'orange
- 90 ml (6 c. à table) Jus réservé des betteraves

GLAÇAGE

- 120 g (1/2 tasse) Fromage à la crème léger
- 45 g (3 c. à table) Margarine Becel sans sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) Essence de vanille
- 200 g (2 tasses) Sucre à glacer tamisé

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C)
- Dans un bol, tamiser la farine, le sucre, la poudre à pâte et le cacao
- Dans un bol séparé, mélanger la margarine, les betteraves en purée, le jus réservé des betteraves, le yogourt, les œufs, le zeste et le jus d'orange
- Ajouter graduellement le mélange sec au mélange liquide et rendre homogène
- Remplir les moules à muffins à raison de 65 g par portion et cuire 20 minutes
- Dans un grand bol, battre le fromage, la margarine et la vanille. Ajouter graduellement le sucre et battre à haute vitesse 1 minute
- Garnir chaque cupcake de 15 g de glaçage

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour cupcake (60 g)
Per cupcake (60 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 260	
Lipides / Fat 9 g	14 %
saturés / Saturated 2 g	10 %
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 35 mg	
Sodium / Sodium 90 mg	4 %
Glucides / Carbohydate 41 g	14 %
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 22 g	
Protéines / Protein 5 g	
Vitamine A / Vitamin A	2 %
Vitamine C / Vitamin C	2 %
Calcium / Calcium	4 %
Fer / Iron	10 %



SAUCE BRUNE AUX HARICOTS NOIRS

 10 minutes
de préparation

 20 minutes
de cuisson

 25 portions
de 75 ml

Sans lipides

Sans acides
gras saturés

Sans acides
gras trans

Sans
cholestérol

Végétarien*



INGRÉDIENTS

- 60 g (1/2 tasses) Oignons cubes **Arctic Gardens**
- 1,25 g (1 c. à thé) Thym entier
- 1 g (1/4 de c. à thé) Ail, granulé
- 15 ml (1 c. à table) Pâte de tomate
- 1,625 L (6 1/2 tasses) Eau
- 1,5 L (6 tasses) Bouillon de bœuf faible en sodium du commerce*
- 540 ml Haricots noirs **Bonduelle**, égouttés
- 5 ml (1 c. à thé) Sauce Worcestershire
- 90 ml (6 c. à table) Fécule de maïs

PRÉPARATION

- Dans une casserole, ajouter tous les ingrédients à l'exception de la fécule de maïs et de 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- Amener à faible ébullition et cuire 20 minutes
- Au terme de la cuisson, liquéfier le tout à l'aide d'un mélangeur à main
- Dans un bol, incorporer la fécule de maïs au reste d'eau
- Ajouter ce mélange à la sauce en petite quantité à la fois
- Cuire 5 minutes
- Passer la sauce au tamis si désiré
- Servir très chaud

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour 1/3 tasse (75 ml)
Per 1/3 cup (75 ml)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 30	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 150 mg	7 %
Glucides / Carbohydrate 5 g	2 %
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 2 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	2 %

*Pour une sauce végétarienne, remplacer le bouillon de bœuf avec un bouillon de légumes



SAUCE AU YOGOURT ET CARI

 10 minutes
de préparation

 Aucun

 25 portions
de 45 ml

SOURCE DE
CALCIUM

VÉGÉTARIEN



INGRÉDIENTS

- 875 ml (3 1/2 tasses) Yogourt grec nature à 2 % de M.G.
- 875 ml (3 1/2 tasses) Mayonnaise légère
- 185 ml (3/4 de tasse) Moutarde de Dijon
- 35 g (3 c. à table) Cari en poudre
- 250 ml (1 tasse) Jus de cuisson de pois chiches (aquafaba)
- 15 ml (3 c. à thé) Sauce Worcestershire

PRÉPARATION

- Battre en neige le jus de cuisson de pois chiches (aquafaba) jusqu'à l'obtention de pics fermes
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger

L'aquafaba est le liquide qui se trouve dans les conserves de pois chiches, c'est souvent utilisé comme substitut pour les blancs d'œufs dans les recettes.



COMMENTAIRE :

Utiliser comme sauce d'accompagnement pour le poulet, les galettes de pois chiches, le poisson et les salades de légumineuses ou comme trempette pour des crudités*

Valeur nutritive Nutrition Facts

Pour 3 c. à soupe (45 ml)
Per 3 tbsp (45 ml)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 160	
Lipides / Fat 13 g	17 %
saturés / Saturated 2,5 g	13 %
+ trans / Trans 0,1 g	
Cholestérol / Cholesterol 15 mg	
Sodium / Sodium 360 mg	16 %
Glucides / Carbohydrate 6 g	2 %
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 3 g	
Protéines / Protein 4 g	
Vitamine A / Vitamin A	2 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	8 %
Fer / Iron	4 %

* Voir la recette de galettes de pois chiches et de quinoa



Bonduelle est le leader incontesté du légume élaboré avec une présence dans plus de 100 pays. Sa filiale canadienne compte plus de 2000 employés et 800 producteurs qui récoltent et préparent des légumes sur 8 sites au Canada.

..... www.bonduelle-servicealimentaire.ca