

Recettes et ressources du projet Nutrition déguisée



CARI
DE L'ONTARIO

Centres d'apprentissage,
de recherche et d'innovation
en soins de longue durée

BAYCREST • BRUYÈRE • RIA

RIA RESEARCH
INSTITUTE
for AGING
Schlegel • UWaterloo • Conestoga

Enhancing Life

Table des matières

Recettes pour les employés des services alimentaires des foyers de soins de longue durée et des maisons de retraite	3
Recherche en nutrition	4
Recettes pour les foyers de soins de longue durée	5
Conseils pour la mise à l'échelle d'une recette	44
Mise à l'échelle et test de dégustation des recettes dans les foyers de soins de longue durée	45
Ressources supplémentaires	46
Remerciements	47



Recettes pour les employés des services alimentaires des foyers de soins de longue durée et des maisons de retraite

Pimentez votre menu en ajoutant de nouvelles recettes qui fournissent aux résidents les nutriments dont ils ont besoin, qui utilisent des ingrédients faciles à trouver et qui sont abordables. Les recettes de cette trousse comprennent des options de modification de la texture et ont été approuvées par les résidents lors d'un test de dégustation fondé sur l'apparence, la saveur, la texture et la probabilité qu'ils en redemandent!

En juillet 2022, les modifications apportées à la réglementation sur les services diététiques dans la [Loi sur le redressement des soins de longue durée ont permis aux foyers de soins de longue durée \(SLD\)](#) d'apporter des changements au menu. Bien qu'il ne soit pas obligatoire de modifier les menus pour se conformer à la nouvelle réglementation, les avantages de ces changements peuvent être les suivants : repas de meilleure qualité dans les limites du budget, plus grande souplesse, meilleure salubrité des aliments, réduction du gaspillage alimentaire et plus grande satisfaction des résidents à l'égard des repas. Les recettes incluses fournissent aux membres de l'équipe des services alimentaires de nouvelles options de recettes à mesure qu'ils révisent les menus.



Si vous avez des questions ou des commentaires sur la façon dont votre foyer de SLD utilise les recettes et les ressources du projet ND, nous aimerons vous entendre! Veuillez répondre à ce [court sondage](#) ou communiquer avec nous à info@clri-ltc.ca.

Recherche en nutrition

La nutrition joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé.

La nutrition joue un rôle important tout au long de la vie. Elle a une incidence sur l'immunité, la mobilité, la santé globale et l'autonomie, en particulier pour les aînés ayant des besoins complexes en matière de santé.

L'étude Making the Most of Mealtimes (M3), dirigée par la professeure Heather Keller, titulaire de la chaire de recherche Schlegel sur la nutrition et le vieillissement à l'Université de Waterloo, est l'une des plus importantes du genre à examiner la nutrition et l'expérience du repas dans les foyers de SLD. Plus de 600 résidents de 32 foyers répartis dans quatre provinces (Alberta, Manitoba, Ontario et Nouveau-Brunswick) ont participé à l'étude de 2014 à 2016. L'étude M3 a permis de cerner trois thèmes prioritaires pour l'amélioration de la nutrition dans les foyers de SLD : 1) l'environnement alimentaire, 2) la qualité nutritionnelle des aliments et 3) la gestion appropriée des défis nutritionnels. L'étude M3 a révélé que de nombreux résidents vivant dans les foyers de SLD qui consomment moins de calories et de protéines, qui mangent des aliments en purée ou qui ont besoin d'aide pour manger en raison d'une dysphagie sont plus susceptibles d'être à risque de malnutrition.

Le programme ND vise à améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts aux résidents. Les CARI de l'Ontario à l'Institut de recherche sur le vieillissement ont travaillé avec les résidents, les chefs, les étudiants et d'autres partenaires en éducation et en nutrition pour créer de nouvelles recettes alléchantes et populaires qui intègrent des ingrédients riches en nutriments (p. ex. courge, lentilles) tout en maintenant le goût et la texture qu'ils aiment.



Recettes pour les foyers de soins de longue durée

Grâce à nos recettes du projet Nutrition Déguisée (ND), vous pouvez assurer que les résidents reçoivent des nutriments et des composants alimentaires clés, comme des protéines et des fibres, et leur éviter la malnutrition en leur permettant de manger des aliments plus nutritifs. Chaque recette du projet ND a fait l'objet d'une évaluation nutritionnelle et économique par une diététiste, a été mise à l'échelle à environ 50 portions par un chef qui a travaillé en maison de retraite et en SLD, et a fait l'objet d'un test de dégustation auprès de résidents de divers foyers de SLD en Ontario.

Faites découvrir aux résidents ces délicieux déjeuners, dîners, goûters et soupers nutritifs :

Gruau aux baies cuites au four
Pain perdu en purée
Haricot blanc Flocons d'avoine aux bleuets

Muffin au cidre de pomme
Biscuit au son et aux grains de chocolat
Brownie aux lentilles
Muffins aux carottes et à l'orange

Pain aux bananes et aux bleuets
Pain au citron
Quatre-quarts à la patate douce et à l'avoine

Streusel aux canneberges et aux amandes
Parfait à l'avoine et aux baies
Creamsicle à l'orange

Purée de betteraves
Purée de carottes
Salade aux œufs
Purée de pommes de terre à l'ail
Houmous

Soupe à l'orge et au bœuf
Soupe de poulet et de légumes aux lentilles
Soupe mulligatawny
Soupe aux saucisses et aux lentilles

Lasagne
Quiche aux épinards et au fromage
Chili aux pois cassés et haricots ronds blancs





Gruau aux baies cuites au four



Pour 48 personnes



40 minutes

Mesures en tasses/pelles

10 tasses

11

2 $\frac{2}{3}$ tasses

1 $\frac{1}{3}$ tasses

1 $\frac{1}{3}$ tasses

10 $\frac{3}{4}$ tasses

1 tasse 2 cuillères à table

2 cuillères à thé

2 cuillères à table

2 cuillères à table

2 cuillères à table

12 tasses

1 tasses

Liste des ingrédients

Lait 2 % sans lactose

Gros œufs

Sirop d'érable

Beurre non salé fondu

Compote de pommes non sucrée

Céréales sèches à gros flocons d'avoine

Graines de chia

Sel

Poudre à lever

Cannelle

Vanille

Baies mélangées congelées (original, 2 100 ml)

Lait écrémé en poudre

Lait enrichi ND

3 tasses

Lait, écrémé en poudre

12 tasses

Lait, entier

Préparation hachée et en purée

48 pelles

NiD Baked Berry Oats

12 tasses

NiD Fortified Milk



Gruau aux baies cuites au four

Suite

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Préchauffer le four à 350 °F/177 °C.
3. Vaporiser un plat de cuisson demi-grandeur de 4 po avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
4. Ajouter tous les ingrédients dans un grand bol, puis les mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Verser dans le plat préparé et placer sur la grille centrale du four.
6. Faire cuire au four pendant 40 minutes, jusqu'à ce que le centre des flocons d'avoine soit pris et que les bords soient dorés.
7. Laisser refroidir pendant 10 minutes avant de couper en neuf portions. Servir chaque portion dans un plat, avec une cuillère à côté.
8. Les restes peuvent être conservés, couverts, au réfrigérateur pendant au plus une semaine.

Préparation hachée et en purée

1. Pour obtenir du lait enrichi, ajouter du lait écrémé en poudre au lait – mélanger jusqu'à dissolution. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C.
2. Ajouter le produit préparé et le lait enrichi ND dans un robot culinaire ou un mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
3. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C. Jeter le produit non utilisé.



Pain perdu en purée



Pour 50 personnes



Rapide et facile

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

3.5 tasses	Œufs entiers en dés congelés
2.1 tasses	Compote de pommes non sucrée
33.8 tasses	Lait 2 % sans lactose
4.5 pains	Pains
⅓ tasse	Cassonade
¼ tasse	Cannelle moulue
2 tasses	Lin moulu

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Dans un grand bol en plastique (d'environ 10 litres), ajouter tous les ingrédients.
3. Au moyen d'un mélangeur manuel, mélanger les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient homogènes, en veillant à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux. Mélanger pendant environ 3 minutes.
4. Ajouter du lait pour obtenir la consistance d'un pouding.
5. Point critique de maîtrise – maintenir : Le produit doit atteindre de 140 °F/60 °C à 70 °F/21 °C en 2 heures et 70 °F à 40 °F en 4 heures.
6. Point critique de maîtrise – réchauffer : Jusqu'à une température de 165 °F/74 °C maintenue pendant 15 secondes, dans les 2 heures – une seule fois.



Haricot blanc Flocons d'avoine aux bleuets



Pour 60 personnes



10 minutes

Mesures en tasses/pelles

16 tasses

13 ½ tasses

¾ tasse

3 tasses

16 ⅔ tasses

2 tasses

4 cuillères à table

16 ⅔ tasses

Liste des ingrédients

Eau

Haricots blancs en conserve

Graines de lin moulues

Lait concentré en conserve

Flocons d'avoine secs et rapides

Lait écrémé en poudre

Cannelle moulue

Bleuets congelés

Lait enrichi ND

3 tasses

Lait, écrémé en poudre

12 tasses

Lait, entier

Haché et purée

48 no 8 pelles

Haricot blanc Flocons d'avoine aux bleuets ND

12 tasses

Lait enrichi ND



Haricot blanc Flocons d'avoine aux bleuets

Suite

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Faire bouillir l'eau séparément.
3. Rincer les haricots en conserve et les réduire en purée dans un robot culinaire avec les graines de lin et le lait concentré jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée.
4. Mélanger la purée avec les flocons d'avoine, le lait écrémé en poudre et la cannelle, puis ajouter de l'eau bouillante. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.
5. Pour servir, placer une pelle no 8 pour l'avoine dans un bol et ajouter une pelle no 12 pour les bleuets sur le dessus. Point critique de maîtrise – maintenir : Produit maintenu à une température de plus de 140 °F/60 °C.
6. Servir avec de la cassonade et du lait.

Préparation hachée et en purée

1. Pour obtenir du lait enrichi, ajouter du lait écrémé en poudre au lait – mélanger jusqu'à dissolution. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C.
2. Ajouter le produit préparé et le lait enrichi ND dans un robot culinaire ou un mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
3. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C. Jeter le produit non utilisé.



Muffin au cidre de pomme



Pour 46 personnes



15 minutes

Mesures en tasses/cuillères

Nom de l'ingrédient

1 ½ tasses	Cidre de pomme
1 ½ tasses	Yogourt grec nature
1 c. à soupe	Extrait de vanille
2 c. à soupe	Cannelle moulue
2 tasses	Compote de pommes non sucrée
11 ½ tasses	Préparation pour muffins au son
½ tasse	Germe de blé

Directives

1. *Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et déposer les caissettes à muffin dans les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger le cidre de pomme, le yogourt, l'extrait de vanille, la cannelle et la compote de pommes. Bien mélanger.
3. Ajouter la préparation pour muffins et le germe de blé aux ingrédients humides, puis mélanger.
4. Déposer 1 scoop bleu (63 g) de pâte à muffins dans chaque caissette. Enfourner les muffins jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un de ceux-ci en ressorte propre (15 minutes).
5. Meilleurs servis chauds. Ils peuvent aussi être couverts d'une pellicule plastique et mis au réfrigérateur.
6. Point critique – *Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C) après le service.



Biscuit au son et aux grains de chocolat



Pour 80 personnes



13-14 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

3 tasses	Beurre
2 tasses	Cassonade
1 tasse	Beurre d'arachide
4	Gros œuf
2 cuillères à table	Extrait de vanille
2 tasses	Compote de pommes non sucrée
4 tasses	Farine de blé entier
1 tasse	Farine de pois chiches
1 tasse	Farine tout usage
2 cuillères à thé	Bicarbonate de soude
1 cuillère à thé	Sel
4 tasses	Céréales de son (de type All-Bran Buds MC)
2 tasses	Raisins secs
1 tasse	Grains de chocolat mi-sucré
1 tasse	Graines de tournesol

Lait enrichi ND

6 tasses	Lait, écrémé en poudre
24 tasses	Lait, entier

Purée de biscuits aux grains de chocolat, son et lait fortifié

80 chacun	Biscuit au son et aux grains de chocolat ND
9 $\frac{2}{3}$ tasses	Lait enrichi ND
19 $\frac{1}{4}$ tasses	Yogourt nature en vrac



Biscuit au son et aux grains de chocolat

Suite

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Battre en crème le beurre et la cassonade pendant 5 minutes. Ajouter le beurre d'arachide et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ensuite, ajouter l'œuf et la vanille et mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Ajouter ensuite la compote de pommes, ¼ de tasse à la fois, en mélangeant entre chaque ajout jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée.
5. Dans un autre bol, mélanger la farine de blé entier, la farine de pois chiches, la farine tout usage, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter en deux fois le mélange beurre-sucre crémeux. Mélanger pour combiner. Ajouter au mélangeur les céréales de son et mélanger. Ajouter ensuite les graines de tournesol, les raisins secs et les grains de chocolat. Mélanger pour combiner.
6. Mesurer 50 grammes de pâte pour chaque biscuit (pelle jaune) et les placer sur une plaque à biscuits tapissée. Laisser suffisamment d'espace entre chaque biscuit. À l'aide d'une fourchette enfarinée, presser les biscuits pour former des disques de 1 à 1,5 pouce de diamètre.
7. Faire cuire au four pendant 13-14 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.

Préparation hachée et en purée

1. Pour obtenir du lait enrichi, ajouter du lait écrémé en poudre au lait – mélanger jusqu'à dissolution. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C.
2. Ajouter le biscuit préparé avec le yaourt et le lait fortifié. Passer au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C. Jeter le produit non utilisé



Brownie aux lentilles



Pour 48 personnes



27 minutes

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

	Enduit antiadhésif en vaporisateur
3 tasses	Lentilles (en boîte), égouttées
¾ tasses + 1 c. à soupe	Eau
1 ½ tasses	Huile d'olive
2 ¼ tasses	Poudre de cacao non sucré
4 tasses	Sel de table
2 c. à thé	Sucre granulé
	Oeufs calibre gros
1 c. à soupe	Extrait de vanille
3 tasses	Farine tout usage
3 tasses	Pépites de chocolat mi sucré

Directives

1. Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four et vaporiser d'enduit antiadhésif le moule à cuisson.
2. Au mélangeur, déposer l'eau et les lentilles. Faire réduire les lentilles en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile, la purée de lentilles, la poudre de cacao, le sucre et le sel jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
4. Ajouter les œufs un à un et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés à la préparation de lentilles. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
5. Verser la préparation de brownie dans le moule à cuisson enduit d'antiadhésif. Cuire le brownie au four pendant 27 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laisser refroidir, puis servir.
6. Point critique – *Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C) après le service.



Muffins aux carottes et à l'orange



Pour 52 personnes



12 minutes

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

5 tasses

Carottes fraîches, râpées

Zeste de 3 oranges

Zeste d'orange

11 ½ tasses

Préparation pour muffins au son

¾ tasse + 1 c. à soupe

Germe de blé

1 c. à thé

Muscade moulue

1 c. à thé

Clous de girofle moulus

2 c. à thé

Curcuma moulu

4 c. à thé

Cannelle moulue

4 tasses

Jus d'orange

Directives

1. *Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement.
2. Préchauffer le four à 350 °F (176 °C), puis vaporiser les moules à muffins d'un enduit à cuisson ou y placer des caissettes à muffins.
3. Laver et peler les carottes. Râper les carottes à l'aide d'une râpe. Zester les oranges et réserver.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Bien mélanger.
5. Ajouter les carottes râpées et le zeste d'orange. Bien mélanger.
6. Ajouter le jus d'orange dans le bol à mélanger. Bien mélanger.
7. Déposer 1 scoop bleu (63 g) de pâte à muffins dans chaque caissette. Faire cuire les muffins jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre (environ 12 minutes).
8. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
9. Point critique – *Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C) après le service.



Pain aux bananes et aux bleuets

Cliquez ici pour la recette de purée ou la recette hachée et humide!



Pour 50 personnes



40-50 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

1 ¼ tasses	Lentilles rouges fendues sèches
10 tasses	Eau (a)
½ tasse	Eau (b)
1 tasse	Carottes en dés, congelées
1 ¼ tasses (4)	Banane, écrasée
2 cuillères à table	Extrait de vanille
14 ¼ tasses	Mélange pour muffins au babeurre
2 ¼ tasses	Eau
4	Œufs entiers liquides
½ cuillère à table	Noix de muscade, moulue
½ cuillère à table	Cannelle moulue
	Revêtement de poêle, pulvérisateur



Pain aux bananes et aux bleuets

Suite

Cliquez ici pour la recette de purée ou la recette hachée et humide!

Directives

1. *Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement.
2. 2 jours avant la cuisson : Faire tremper les lentilles toute la nuit, remplir d'eau jusqu'à ce que toutes les lentilles soient couvertes.
3. Le jour précédant la cuisson: Rincer les lentilles à l'eau fraîche avant de les faire bouillir pour éliminer toute poussière ou miette; Cuisson des lentilles : Mélanger les lentilles et l'eau (a) dans une casserole. Veiller à utiliser une casserole suffisamment grande, car les lentilles tripleront de volume.; Porter à ébullition à feu moyen-élevé, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 15-20 minutes. Filtrer; Pour les carottes en dés surgelées : Les placer dans un cuiseur à vapeur pendant 5 minutes; Mélanger le tout, et réduire en purée jusqu'à obtenir une texture lisse. **Une tasse de lentilles sèches, cuites et réduites en purée comme indiqué, donnera 3 tasses (750 ml) de purée de lentilles. Garder au frais à 40 °F/4 °C, jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
4. Écraser les bananes jusqu'à ce qu'elles aient une texture grumeleuse.
5. Pâte à pain: Dans un autre bol, ajouter d'abord les ingrédients humides, puis mélanger l'œuf, l'eau, l'extrait de vanille et la préparation pour muffins en suivant les instructions sur le sac de préparation pour muffins. Ajouter la noix de muscade et la cannelle. Ajouter le mélange de lentilles, et mélanger jusqu'à homogénéité.
6. Verser dans les moules à pain graissés. Faire cuire dans un four à convection à chaleur sèche à 350 °F/176 °C pendant 40-50 minutes, ou jusqu'à ce que la sonde à gâteau ressorte propre après avoir été insérée dans le pain.
7. Laisser refroidir jusqu'au service. Couper un pain en 12 tranches. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C



Pain au citron

Cliquez ici pour la recette de purée ou la recette hachée et humide!



Pour 50 personnes



35-45 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

2 ½ tasses	Lentilles rouges
⅔ tasse	Sucre blanc
15 tasses	Mélange pour muffins à l'avoine
3 tasses	Yogourt grec
2 tasses	Jus de citron
⅔ tasse	Extrait de citron
½ tasse	Cassonade
10	Œufs

Coulis de fruits rouges

3 ½ tasses	Bleuets
2 cuillères à table	Jus de citron
¼ tasse	Sucre
2 cuillères à table	Amidon de maïs



Pain au citron

Suite

Cliquez ici pour la recette de purée ou la recette hachée et humide!

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. 2 jours avant la cuisson : Faire tremper les lentilles toute la nuit, remplir d'eau jusqu'à ce que toutes les lentilles soient couvertes.
3. Le jour précédant la cuisson : Rincer les lentilles à l'eau fraîche avant de les faire bouillir pour éliminer les miettes; Cuisson des lentilles : Mélanger les lentilles sèches, le sucre blanc et suffisamment d'eau (3-4 fois la quantité de lentilles) dans une casserole pour faire bouillir. Veiller à utiliser une casserole suffisamment grande, car les lentilles tripleront de volume; Porter à ébullition à feu moyen-élevé, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais pas trop cuites, soit environ 15-20 minutes; Retirer les lentilles du feu, les égoutter dans une passoire fine et les laisser sécher sur une plaque jusqu'à ce qu'elles aient une consistance grumeleuse ressemblant à de la purée de bananes. Réduire en purée dans un robot culinaire. Garder au frais à 40 °F/4 °C, jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
4. Préchauffer le four à 350 °F/176 °C. Préparer 5 moules à pain graissés et enfarinés.
5. Mélanger le mélange de muffins à l'avoine avec la purée de lentilles, les œufs, la cassonade, le yogourt, le jus de citron et l'extrait de citron. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
6. Transférer la pâte dans le moule préparé et faire cuire pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau d'office inséré au centre ressorte propre. Vérifier après 30 minutes et couvrir d'une feuille d'aluminium si le brunissement est trop rapide.
7. Retirer du four et faire refroidir avant de couper en tranches

Coulis de fruits rouges

Placer tous les ingrédients dans une marmite à sauce et les mélanger. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la quantité de liquide ait été réduite de moitié. Retirer et laisser refroidir avant de l'utiliser. Réduire en purée jusqu'à obtention d'une texture lisse.



Quatre-quarts à la patate douce et à l'avoine

Cliquez ici pour la recette de purée ou la recette hachée et humide!



Pour 48 personnes



40-50 minutes

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

12 tasses	Mélange pour muffins à l'avoine
18	Œufs
⅓ tasse	Eau
1 ½ tasses	Amandes tranchées <mélange de patate douce>
4 tasses	Patate douce
⅓ tasse	Sucre
3 ¼ tasses	Lait

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Cuire la patate douce à la vapeur. Éplucher et écraser la patate douce cuite à la vapeur, la mélanger avec le sucre et le lait.
3. Mélanger la préparation pour muffins avec les œufs et l'eau, ajouter les amandes tranchées.
4. Verser le mélange dans ⅓ des moules à pain graissés. Mettre le mélange de patate douce au milieu.
5. Verser le reste de la pâte dans le moule jusqu'à ce qu'il soit rempli aux 2/3.
6. Faire cuire au four à 350 °F/176 °C pendant 45-50 minutes jusqu'à ce qu'une brochette ressorte propre lorsqu'elle est insérée au centre.
Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C.



Streusel aux canneberges et aux amandes



Pour 50 personnes



15 minutes

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

2 ¼ tasses	Amandes moulues
1 ⅛ tasses	Amandes effilées
¼ tasse	Cœurs de chanvre
¼ tasse	Graines de chia
1 ⅛ tasses	Farine tout usage
2 ¼ tasses	Cassonade
2 c. à thé	Cannelle moulue
1/2 c. à thé	Sel de table
1 ⅛ tasses	Canneberges séchées sucrées
1/2 tasse	Germe de blé
1 tasse	Beurre non salé, fondu

Directives

1. *Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
3. Ajouter le beurre fondu aux ingrédients secs. Mettre des gants et mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse.
4. Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposer la pâte à streusel sur le papier en une couche uniforme. Cuire au four pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le streusel soit légèrement doré.
5. Servir immédiatement ou couvrir et laisser refroidir. Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C).
6. Servir accompagné de yogourt à la vanille pour le petit déjeuner ou avec de la crème ou de la glace pour le dessert.



Parfait à l'avoine et aux baies



Pour 50 personnes



15 minutes

Mesures en tasses/pelles

¾ tasse
1 ⅔ tasses
⅓ tasse
½ tasse
¾ c. à thé
3 c. à soupe

Liste des ingrédients

Cœurs de chanvre
Flocons d'avoine (à cuisson rapide)
Beurre non salé
Cassonade
Sel de table
Cannelle moulue

Ingrédients du Pouding

2 ⅛ tasses
6 ½ tasses

Préparation pour pouding instantané à la vanille
Lait écrémé

Des Fruits

8 tasses

Framboises fraîches ou surgelées

Garniture à la crème fouettée

3 ⅛ tasses
⅞ tasse
⅓ tasse

Crème à fouetter 35 % de matières grasses
Yogourt grec nature
Cassonade

Garnir

1 c. à soupe

Poudre de cacao non sucré



Parfait à l'avoine et aux baies

Suite

Directives

1. *Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four.
2. Dans un grand bol, mélanger les graines de chanvre décortiquées, les flocons d'avoine, le beurre, la cassonade, le sel et la cannelle jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse.
3. Étendre sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Enfourner pendant 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
4. Mélanger la préparation pour pouding et le lait selon les instructions du fabricant. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C).
5. Fouetter la crème à haute vitesse à l'aide d'un batteur jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée. Ajouter le yogourt et la cassonade. Mélanger délicatement avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C).
6. Pour le service : mettre le 3/4 de la préparation cuite dans un plat de restauration et la compacter en appliquant une pression. Garnir de couches de pouding, de framboises et de crème fouettée.
7. Saupoudrer de poudre de cacao et du 1/4 de préparation cuite restant. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
8. Autres suggestions de service: Le crumble peut également être servi en granola avec du yogourt au petit-déjeuner ou avec une glace ou une crème anglaise pour le dessert.



Creamsicle à l'orange



Pour 70 personnes



Rapide et facile

Mesures en tasses/pelles	Nom de l'ingrédient
-----------------------------	------------------------

12 tasses	Eau
4 tasses	Gélatine sèche à l'orange
7 $\frac{1}{3}$ tasses	Tofu mou
4 $\frac{2}{3}$ tasses	Lait concentré en conserve
$\frac{1}{2}$ tasse	Sirop d'érable

Liste des ingrédients

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Faire bouillir de l'eau et la mélanger avec la gélatine sèche à l'orange dans une casserole.
3. Secouer la conserve de lait concentré et l'ouvrir avec l'ouvre-boîte.
4. Ajouter le tofu mou, le lait concentré et le sirop d'érable dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Fouetter lentement le tofu mou, le lait concentré et la purée de sirop d'érable dans la casserole avec le mélange de gélatine

Couvrir et placer dans le réfrigérateur pour faire durcir.

La gelée est prête à être consommée lorsqu'elle conserve sa forme et qu'elle tremblote (environ 4 heures).

Une fois la gelée prise, utiliser un couteau pour tracer les bords du moule, puis la couper en cubes d'un pouce.

Répartir 100 g de gelée coupée dans chaque tasse, conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir



Purée de betteraves



Pour 50 personnes



5 minutes

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

16 tasses

Betteraves marinées,
égouttées

2 $\frac{3}{4}$ tasses

Pruneaux entiers
dénoyautés, cuits à la
vapeur

$\frac{3}{4}$ tasse

Vinaigre de vin rouge

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Combiner les betteraves en conserve égouttées, les pruneaux et le vinaigre dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Servir en accompagnement de viandes rôties.



Purée de carottes



Pour 50 personnes



Rapide et facile

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

26 2/3 tasses

Carottes en dés,
congelées

4 cuillères à table

Sel

2 1/2 tasses

Eau

4 cuillères à table

Jus de citron

3 cuillères à table

Aneth séché

2 cuillères à table

Gingembre moulu

9 tasses

Pois chiche en
conserves – égoutté,
rincé

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Faire cuire les carottes congelées à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Conserver au frais. Point critique de maîtrise – maintenir à une température inférieure à 40 °F/4 °C. Jeter le produit non utilisé.



Salade aux œufs



Pour 50 personnes



Rapide et facile

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

70

Œuf

4 tasses

Mayonnaise

1 ½ cuillère à table

Sel

½ cuillère à table

Poivre

⅓ tasse

Moutarde (de Dijon
ou ordinaire)

1 ½ cuillère à table

Jus de citron

3 cuillères à table

Persil séché

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Placer les œufs dans une casserole, recouverte d'eau froide. Porter à ébullition, éteindre le feu, couvrir avec un couvercle et laisser reposer pendant 10 minutes. Égoutter l'eau et couvrir les œufs d'eau froide. Peler.
3. Mettre les œufs dans un bol et les mélanger avec la mayonnaise, le sel, le poivre et la moutarde dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Les conserver au réfrigérateur. Conserver au frais. Point critique de maîtrise – maintenir la température sous 40 °F/4 °C. Jeter le produit non utilisé.



Purée de pommes de terre à l'ail



Pour 54 personnes

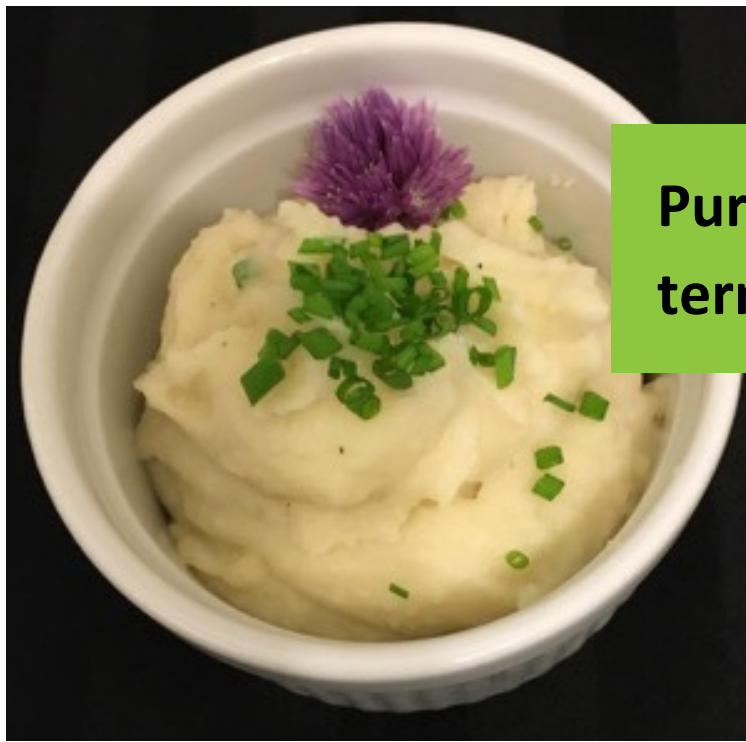


45 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

20 tasses	Pommes de terre fraîches
3 cuillères à table	Poudre d'ail
3 cuillères à table	Sel
2 tasses	Lait écrémé
1 ½ tasses	Lait écrémé en poudre
11 ¼ tasses	Haricots blancs En conserve (remplacer les haricots blancs séchés)
⅔ tasse	Beurre non salé
1 cuillère à table	Poivre noir moulu



Purée de pommes de terre à l'ail

Suite

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Si des haricots séchés sont utilisés, il faut les préparer la veille de la cuisson : Faire tremper les haricots toute la nuit en les couvrant d'eau. Le jour de la cuisson : Rincer les haricots après les avoir laissés tremper toute la nuit. Ajouter les haricots dans la casserole. Couvrir complètement d'eau et faire bouillir pendant 45 minutes à 1 heure.
3. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en quartier. Placer dans l'eau froide. Porter à ébullition, baisser le feu et mijoter, puis faire cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette, environ 25-30 minutes. Il est aussi possible de faire cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 1 à 1,5 heure.
4. Ajouter le lait, le lait en poudre et tous les haricots dans un robot culinaire ou un appareil Robot-Coupe et mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse. Faire chauffer le mélange de haricots sur la cuisinière à feu doux tout en remuant ou bien le faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit chaud.
5. Égoutter les pommes de terre et les placer sur une plaque de cuisson. Les faire sécher à l'air libre pendant quelques minutes. Placer les pommes de terre dans le batteur sur socle muni du fouet.
6. Ajouter le mélange de haricots et de lait et le beurre mou. Mélanger jusqu'à homogénéité, assaisonner avec du sel, de la poudre d'ail et du poivre noir. Point critique de maîtrise – maintenir la température à plus de 140 °F/60 °C.
7. GARNITURE: Ajouter des oignons verts en dés ou du persil séché pour la garniture. Ajouter du cheddar râpé pour plus de saveur et de protéines.



Houmous



Pour 50 personnes



Rapide et facile

Mesures en tasses/pelles

Nom de l'ingrédient

10 tasses	Pois chiches en conserve, égouttés, lavés
1 cuillère à table	Ail, frais
$\frac{2}{3}$ tasse	Jus de citron
1 cuillère à table	Cumin en poudre
1 cuillère à table	Poivre noir moulu
$\frac{2}{3}$ tasse	Huile d'olive
$\frac{2}{3}$ tasse	Eau
1 cuillère à table	Sel

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le mélangeur ou le robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Conserver au frais. Point critique de maîtrise – maintenir la température sous 40 °F/4 °C. Jeter le produit non utilisé.
3. Il est possible de servir l'houmous avec du pain ou des craquelins.



Soupe à l'orge et au bœuf



Pour 50 personnes



60-90 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

½ tasse	Huile d'olive
	Boeuf à bouillir, 1 cm en dés
6 ½ tasses	Oignons blancs (frais ou surgelés), hachés
5 ¾ tasses	Carottes (fraîches ou congelées), coupées en dés
6 tasses	Céleri (frais ou surgelés), haché
6 ½ c. à soupe	Ail émincé
6 ½ tasses	Patates douces fraîches, pelées et hachées
4 tasses	Tomates en dés en boîtes
26 tasses	Soupe, bouillon de bœuf prêt à utiliser
1.5 c. à thé	Curcuma moulu
1 c. à soupe	Paprika fumé
⅓ tasse	Moutarde, grains entiers
2 c. à soupe	Marjolaine séchée moulue
6.5 c. à soupe	Graines de lin moulues
½ tasse	Orge
⅓ tasse	Cœurs de chanvre
⅓ tasse + 1 c. à soupe	Graines de chia
¼ tasse	Thym
2 c. à soupe	Sel de table (si vous utilisez du bouillon de bœuf salé, réduisez le sel en conséquence).
1 c. à soupe	Poivre noir moulu



Soupe à l'orge et au bœuf

Suite

Directives

1. Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Faire dorer les morceaux de bœuf sur tous les côtés et les retirer de la casserole. Ne pas cuire complètement le bœuf.
3. Mettre les oignons, les carottes, le céleri et l'ail dans la casserole. Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter les morceaux de bœuf dorés et le reste des ingrédients, sauf le sel et le poivre. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Cuire jusqu'à ce que la température interne* du bœuf demeure supérieure à 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes. Remarque: la quantité de sel peut varier selon que l'on utilise ou non du bouillon de bœuf salé.
5. Point critique – Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
6. Point critique – Refroidissement : la température de l'aliment doit passer de 140 °F (60 °C) à 70 °F (21 °C) en moins de 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) en moins de 4 heures.
7. Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il atteigne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cela doit être effectué en moins de 2 heures (une seule fois)



Soupe de poulet et de légumes aux lentilles



Pour 50 personnes



30-45 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

¼ tasse	Huile d'olive extra vierge
~2 tasses	Orge perlé
~2 tasses	Lentilles séchées, vertes ou rouges
2 ¾ tasse	Concentré de tomates en conserve
¼ tasse	Sarriette séchée moulue
1 ½ tasse	Base de soupe au poulet, faible en sodium, sans gluten
~ ¾ tasse	Graines de lin, moulues
2 tasses	Oignons frais, blancs, hachés
2 cuillères à thé	Poivre noir moulu
4 cuillères à thé	Thym séché
4 cuillères à thé	Origan séché
3 tasses	Poitrine de poulet, hachée (précuite ou congelée)
2 tasses	Céleri frais, en dés
1 ¾ tasses	Carottes fraîches, en dés
33 tasses	Eau
1 cuillère à thé	Sel de table

Remarque : si un bouillon salé ou une base de soupe salée est utilisé, ajuster la quantité de sel en conséquence.



Soupe de poulet et de légumes aux lentilles

Suite

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter le céleri, les carottes et les oignons. Faire cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Une fois que les légumes sont tendres, ajouter le concentré de tomates et laisser cuire pendant 1 minute en remuant. Remarque : si du poulet non cuit est utilisé, le faire cuire dans la marmite avant d'ajouter les légumes.
3. Ajouter l'eau, la base de soupe, les épices et le lin moulu, puis mélanger. Couvrir et porter à ébullition.
4. Une fois la soupe portée à ébullition, ajouter l'orge et les lentilles, couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce que l'orge et les lentilles soient cuites. Remuer toutes les quelques minutes. Cuire jusqu'à ce que la température interne soit $>165^{\circ}\text{F}/74^{\circ}\text{C}$ pendant 15 secondes. Remarque : si du poulet précuit ou cuit surgelé est utilisé, l'ajouter à la marmite pendant les 15 dernières minutes pour le réchauffer.
5. Point critique de maîtrise – maintenir la température à plus de $140^{\circ}\text{F}/60^{\circ}\text{C}$ pendant seulement 4 heures.
6. Point critique de maîtrise – refroidir : Le produit doit atteindre de $140^{\circ}\text{F}/60^{\circ}\text{C}$ à $70^{\circ}\text{F}/21^{\circ}\text{C}$ en 2 heures et 70°F à 40°F en 4 heures.
7. Point critique de maîtrise – réchauffer : Jusqu'à une température de $165^{\circ}\text{F}/74^{\circ}\text{C}$ maintenue pendant 15 secondes, dans les 2 heures – une seule fois. 236 ml (1 tasse) d'épaississant – la quantité peut varier selon l'épaississant utilisé. Une fois la soupe cuite, à l'aide d'un mélangeur, réduire le produit en purée jusqu'à la consistance souhaitée. S'assurer qu'il n'y a pas de grumeaux. Ajouter l'épaississant jusqu'à obtention de la consistance désirée.



Soupe mulligatawny



Pour 50 personnes



60-90 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

1 tasse	Huile d'olive
5 ¾ tasses	Carottes (frais ou surgelés), pelées et coupées en dés
5 ⅓ tasses	Oignons blancs (frais ou surgelés), coupés en dés
5 c. à soupe	Ail émincé
4 ⅓ tasses	Tomates en dés en boîte
20 tasses	Soupe, bouillon de légumes prêt à utiliser
7 ¼ tasses	Lait de coco
4 ½ tasses	Lentilles rouges séchées
2 tasses	Graines de lin moulues
1/2 tasse	Graines de chia
⅔ tasse	Graines de chanvre
1 c. à soupe	Gingembre moulu
1 c. à thé	Cardamome moulue
1 c. à thé	Cannelle moulue
1 c. à thé	Paprika fumé
1 c. à thé	Cumin en poudre
4 c. à soupe	Curcuma moulu
4 c. à soupe	Poudre de cari
1 c. à soupe	Sel de table



Soupe mulligatawny

Suite

Directives

1. *se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter les carottes, les oignons et l'ail. Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les autres ingrédients. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser mijoter pendant environ 50 minutes.
4. Point critique – Cuire jusqu'à ce que la température interne demeure à au moins 135 °F (57 °C) pendant au moins 15 secondes.
5. Point critique – Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
6. Point critique – Refroidissement : la température de l'aliment doit passer de 140 °F (60 °C) à 70 °F (21 °C) en moins de 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) en moins de 4 heures.
7. Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il maintienne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cette opération doit être effectuée en moins de 2 heures (une seule fois).



Soupe aux saucisses et aux lentilles



Pour 50 personnes



75 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

1.6 Kg	Porc haché maigre
1 ⅔ tasse	Céleri congelé, en dés
1 ⅔ tasse	Oignon congelé, en dés
½ cuillère à table	Ail/poudre d'ail
2 ½ tasses	Carottes congelées, coupées en dés
3 tasses	Lentilles cassées rouges, sèches
1 tasse	Cœurs de chanvre
24 tasses	Eau
½ tasse	Base sèche de poulet
1 cuillère à table	Origan séché
1 cuillère à table	Thym séché
½ cuillère à table	Graines de fenouil
½ cuillère à thé	Curcuma moulu
½ cuillère à table	Paprika
1 cuillère à thé	Poivre noir moulu
4 cuillères à table	Sel de table

Purée

36 tasses	Soupe aux lentilles et aux saucisses
1 tasse	Épaississeur sec en vrac



Soupe aux saucisses et aux lentilles

Suite

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. LE JOUR AVANT LA CUISSON : Faire tremper les lentilles toute la nuit (les couvrir d'eau).
3. Faire revenir le porc haché dans une grande marmite à feu moyen. Pendant que le porc cuit, rincer les lentilles dans une passoire pour enlever toute poussière ou miette. Lorsque le porc est cuit, ajouter les oignons, l'ail, les carottes et le céleri dans la marmite et faire sauter à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient transparents et que tous les légumes soient tendres.
4. Ajouter l'eau, la base de soupe, les lentilles, les cœurs de chanvre, les épices, le sel et le poivre dans la casserole. Placer le couvercle sur la marmite et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Une fois l'ébullition atteinte, réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Goûter et rectifier les assaisonnements. Ajouter de l'eau si le mélange devient trop sec. Veiller à ce qu'il y ait une grande quantité de liquide clair, puisque la soupe s'épaissira en refroidissant.
5. *Point critique de maîtrise – maintenir la température à 140 °F/60 °C pendant un maximum de 2 heures. *Réchauffer jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F/74 °C pendant au moins 15 secondes.

Préparation hachée et humide/en purée

1. Réduire en purée le produit lorsqu'il est chaud. Verser la soupe dans le robot culinaire et la mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter un épaississant selon les besoins pour atteindre le niveau d'épaisseur désiré, conformément aux directives de l'International Dysphagia Diet Standardisation Initiative en matière d'essais de fluides.



Lasagne

[Cliquez ici pour la recette de purée!](#)



Pour 48 personnes



60 minutes

Mesures en tasses/pelles

Liste des ingrédients

¼ tasse	Huile d'olive
3 tasses	Oignon congelé en petits dés
3 tasses	Céleri congelé en petits dés
2 tasses	Carotte congelée en petits dés
2 cuillères à table	Gousses d'ail émincées
4 tasses	Courgette congelée en petits dés
4 cuillères à table	Pâte de tomates
⅔ tasse	Compote de pommes non sucrée
8 tasses	Sauce tomate en conserve
5 tasses	Haricots blancs en conserve, égouttés et rincés
1 ½ tasses	Lentilles en conserve, égouttées et rincées
1 ⅓ tasses	Protéines végétales texturées
⅓ tasse	Persil séché
2 cuillères à table	Origan séché
2 cuillères à table	Basilic séché
Autant que nécessaire pour couvrir les pâtes	Eau chaude du robinet
48 plaques à biscuits (20 po x 2 po)	Pâtes de lasagne sèches
3	Oeuf
5 tasses	Chou frisé congelé et haché
6 ⅓ tasses	Fromage cottage, faible en gras
10 tasses	Mozzarella râpée
1 ½ cuillère à table	Sel
1 cuillère à table	Poivre noir moulu



Lasagne

Suite

Cliquez ici pour la recette de purée!

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. Préchauffer le four à 350 °F. Huiler trois plats de cuisson demi-grandeur.
3. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte, l'ail et la courgette dans une poêle préchauffée avec de l'huile d'olive et faire sauter pendant 5 à 10 minutes. Ajouter le concentré de tomates, le sel, le poivre et la compote de pommes. Faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter la sauce tomate, les haricots et les lentilles. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Ajouter les protéines végétales texturées, le persil, l'origan et le basilic et faire cuire pendant 10 minutes. La sauce va commencer à s'assécher en cuisant. Ajuster les quantités d'assaisonnement et d'eau selon les besoins. Puis, écraser le mélange avec un pilon à purée.
4. Pendant que la sauce cuit, placer les nouilles de pâtes sèches dans un plat de cuisson et les couvrir d'eau chaude du robinet. Laisser reposer pendant 10 minutes.
5. Pendant que les nouilles trempent, mélanger l'œuf, le chou frisé et le fromage cottage dans un autre bol. Mélanger et réserver.
6. Dans les plats de cuisson demi-grandeur peu profonds et graissés, répartir suffisamment de sauce pour couvrir le fond des plats. Placer quatre feuilles de lasagnes superposées l'une sur l'autre. Étendre la sauce sur le dessus. Répéter ensuite avec 4 autres feuilles de lasagnes. Recouvrir du mélange de chou frisé et de fromage cottage, d'une quantité suffisante de sauce pour couvrir, et de 4 autres feuilles de lasagnes. Verser la sauce sur le dessus et recouvrir de fromage râpé. Couvrir de papier sulfurisé et de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites. Retirer le papier d'aluminium et faire griller pour faire dorer le fromage. Point critique de maîtrise – cuire à une température interne de 165 °F/74 °C maintenue pendant au moins 15 secondes.
7. Point critique de maîtrise – maintenir la température à plus de 140 °F/60 °C.



Quiche aux épinards et au fromage



Pour 72 personnes



35-45 minutes

Mesures en tasses/pelles

9
Fond de tarte 9
pouces surgelés

38 each
Oeufs, calibre gros

2 tasses
Lait écrémé en
poudre

6 tasses
Eau

Ingrédients de la Garniture

6 tasses
Épinards (frais ou
surgelés), coupés en
morceaux

3 tasses
Oignons verts (frais),
hachés

1 ½ tasses
Chou frisé (frais ou
surgelés)

1 c. à thé
Poivre noir moulu

2 c. à thé
Sel de table

6 tasses
Fromage cheddar
râpé

Directives

1. *Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) . Sortir les fonds de tarte du congélateur et les laisser décongeler sur le comptoir pendant 15 minutes.
2. Dans un grand bol à mélanger, fouetter les œufs, le lait écrémé en poudre et l'eau.
3. Ajouter tous les ingrédients de la garniture dans le bol à mélanger. Bien mélanger. Déposer les fonds de tarte décongelés sur une plaque de cuisson. Verser la préparation dans les fonds de tarte.
4. Enfourner à 375 °F pendant 35 minutes. Point critique – cuire jusqu'à ce que la température interne demeure à au moins 165 °F (74 °C) pendant au moins 15 secondes. Couper la quiche en 8 parts égales.
5. Point critique – *Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
6. Point critique – *Refroidissement : la température de l'aliment doit passer de 140 °F (60 °C) à 70 °F (21 °C) en moins de 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) en moins de 4 heures.
7. Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il maintienne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes.



Chili aux pois cassés et haricots ronds blancs

[Cliquez ici pour la recette de purée!](#)



Pour 60 personnes



60-90 minutes

Mesures en tasses/pelles

7 tasses

6 tasses

2 tasses

4 cuillères à table

$\frac{3}{4}$ tasse

$\frac{2}{3}$ tasse

Liste des ingrédients

Oignon en dés, décongelé

Céleri coupé en dés, décongelé

Poivron vert et rouge, grossièrement haché

Ail

Pâte de tomates

Huile d'olive extra vierge

Soupe

7 tasses

7 tasses

7 tasses

7 tasses

5 tasses

4 cuillères à table

16 tasses

3 $\frac{2}{3}$ tasses

10 tasses

2 tasses

Carotte en dés, décongelée

Patate douce, en petits dés, $\frac{1}{2}$ chacun

Oignon en dés, décongelé

Courgette, décongelée

Chou frisé, haché fin

Sel

Bouillon de légumes

Pois cassés, secs, trempés toute la nuit

Haricots ronds blancs en conserve

Protéines végétales texturées

Épices

$\frac{1}{3}$ tasse

2 cuillères à table

$\frac{1}{3}$ tasse

$\frac{1}{3}$ tasse

$\frac{1}{3}$ tasse

Coriandre

Poudre de chili

Poudre de poivre noir

Cumin

Origan



Chili aux pois cassés et haricots ronds blancs

[Cliquez ici pour la recette de purée!](#)

Directives

1. *SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2. 2 JOURS AVANT LA CUISSON : • Faire tremper les haricots blancs et les pois ronds cassés pendant une nuit, séparément, en les recouvrant complètement d'eau. • RINCER LE JOUR SUIVANT AVANT DE LES UTILISER.
3. Ajouter l'oignon, le céleri, les poivrons, la pâte de tomate et les gousses d'ail dans un robot culinaire ou un appareil Robot-Coupe. Réduire en purée jusqu'à obtention d'une texture lisse.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajouter la purée dans la poêle chaude et faire cuire pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange semble sec. Remuer fréquemment pour éviter de brûler.
5. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle et faire chauffer. Ajouter l'oignon en dés, les carottes, les épices et le sel et faire cuire pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
6. Ajouter les pois cassés, les patates douces, les haricots ronds blancs et le bouillon. Porter à ébullition, réduire pour faire mijoter et laisser cuire à couvert pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Point critique de maîtrise – cuire à une température interne de 165 °F/74 °C maintenue pendant au moins 15 secondes.
7. Ajouter le chou frisé, la courgette et les protéines végétales texturées. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
8. Goûter et rectifier les assaisonnements au besoin. Point critique de maîtrise – maintenir : Produit maintenu à une température de plus de 140 °F/60 °C. La température doit être prise toutes les 2 heures pendant que le produit est réservé. *Le maintien à la bonne température ne présente aucun problème de salubrité alimentaire; le fait de maintenir la température élevée pendant une période prolongée peut avoir une incidence sur la qualité des aliments. Point critique de maîtrise – refroidir : Le produit doit atteindre une température de 140 °F/60 °C à 70 °F/21 °C en 2 heures et de 70 °F/21 °C à 40 °F/4 °C en 4 heures. Point critique de maîtrise – réchauffer : Jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F/74 °C dans les 2 heures en réservant pendant au moins 15 secondes – une seule fois.

Conseils pour la mise à l'échelle d'une recette

1. Consultez la recette originale. Vérifiez la taille de la portion et le rendement. Additionnez approximativement le poids des ingrédients et voyez si le rendement correspond au nombre total de portions.
2. Trouvez le facteur de conversion (le nombre qui peut être multiplié par le poids ou le volume de chaque ingrédient pour obtenir le rendement souhaité).

Pour trouver le facteur de conversion :

Divisez le nombre de portions requises par le nombre de portions de la recette originale.

Par exemple :

Rendement de la recette originale = 8 portions

Rendement requis de la recette = 50 portions

Facteur de conversion = rendement requis de la recette / rendement de la recette originale
 $50/8 = 6,25$

3. Multipliez le poids ou le volume de chaque ingrédient par le facteur de conversion.
4. Testez la recette avec les nouvelles quantités pour voir si vous avez les bonnes portions. Apportez des modifications au besoin.

Facteurs à prendre en considération lors de la mise à l'échelle d'une recette

- Lors de la mise à l'échelle de recettes, si elles contiennent des épices, elles peuvent nécessiter une multiplication du facteur de conversion différente de celle des autres ingrédients.
 - Selon l'épice utilisée, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ du facteur de conversion peut être utilisé pour obtenir l'effet de saveur désiré lors de la mise à l'échelle des épices.
 - Par exemple : lorsque vous utilisez du sel dans une recette, faites attention à la quantité de sel que vous ajoutez. À moins que ce ne soit pour une recette de dessert, le sel doit toujours être ajouté en parts.
 - La quantité de levure chimique ou de bicarbonate de soude peut également devoir être ajustée et testée pour obtenir l'effet souhaité.
- Les temps de cuisson peuvent devoir être ajustés en fonction de la taille et de la forme du récipient utilisé pour la cuisson.

Mise à l'échelle et test de dégustation des recettes dans les foyers de soins de longue durée

Planifier un test de dégustation à votre foyer de SLD est une excellente façon de faire découvrir les recettes du projet Nutrition déguisée à votre communauté des SLD.



Apprenez-en plus sur la planification d'événements de tests de dégustation grâce à notre ressource [Comment exécuter un événement de test du goût dans votre foyer de SLD.](#)

Une étape importante dans l'introduction de nouvelles recettes consiste à obtenir l'approbation des résidents pour lesquels vous cuisinez. Évitez tout risque d'erreur en utilisant ce guide facile à suivre avec des sondages et des listes de vérification imprimables pour faire de votre test de dégustation un succès.

Ressources supplémentaires

Pour en savoir plus pour vous aider avec la nutrition dans votre foyer de SLD, consultez les liens ci dessous :

[1. Sources de nutriments clés](#) (en anglais seulement) : Dix ingrédients clés qui sont une bonne source de nutriments et faciles à ajouter à une variété de recettes.

[2. Boîte à outils simple pour les haricots](#) (en anglais seulement) : Les pages 1 à 10 présentent les merveilles des haricots et des conseils pour les ajouter à des recettes de tous les jours afin de récolter leurs bienfaits nutritionnels.

[3. Conseils pour de meilleures purées](#) (en anglais seulement) : La texture des aliments peut être déterminante. Utilisez ces conseils pour concocter de délicieuses recettes destinées aux résidents ayant un régime à texture modifiée.



Remerciements



IMPROVE LIFE.



Les ressources du projet Nutrition déguisée sont disponibles par l'entremise des CARI de l'Ontario à l'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW. Ces ressources sont fondées sur des recherches initiales menées par l'Institut de recherche sur le vieillissement, l'Université de Waterloo et l'Université de Guelph, en partenariat avec les villages Schlegel. Cette première recherche a été rendue possible grâce à la générosité de George Weston limitée et des Compagnies Loblaw limitée.

Nous tenons à remercier tous les chefs et les étudiants qui ont créé des recettes. Les contributions individuelles des étudiants sont reconnues dans les pages de recettes de notre site Web.

Nous tenons également à remercier les foyers de SLD qui ont participé aux tests de dégustation et les résidents qui ont fourni des commentaires.

Enfin, nous tenons à remercier nos partenaires du secteur alimentaire pour leur soutien et pour avoir mis les recettes du projet ND à la disposition de leurs clients et du public.

Si vous avez des questions ou des commentaires sur la façon dont votre foyer de SLD utilise les recettes et les ressources du projet ND, nous aimerons vous entendre! Veuillez répondre à ce [court sondage](#) ou communiquer avec nous à info@clri-ltc.ca.



Les Centres d'apprentissage, de recherche et d'innovation (CARI) en soins de longue durée de l'Ontario renforcent la qualité de vie et de soins des résidents de toute la province. Les CARI de l'Ontario sont situés à BayCrest Health Sciences, à Bruyère et à l'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW, et ils sont financés par le ministère des Soins de longue durée avec comme mandat d'être une ressource pour le secteur en offrant de la formation et en diffusant les recherches et les innovations en vue d'améliorer la santé et le bien-être des personnes qui vivent et qui travaillent dans des foyers de soins de longue durée.