

Arctic Gardens®

MÉLANGE FUSION

Offrez une alternative délicieuse et colorée
aux mélanges de haricots traditionnels



PLUSIEURS AVANTAGES



ARCTIC GARDENS
Mélange Fusion
27115
4 x 2 kg

Ingrédients

Maïs super sucré, haricots noirs et edamame

- **Gain de temps**
Pré-lavés et pré-coupés
- **Prêt à cuire**
- **Texture homogène**
Blanchi; offre la même texture à chaque fois
- **Produit nourrissant**
Offre des nutriments variés

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 2/3 cup (100 g)
Pour 2/3 tasse (100 g)

Calories 90	% Daily Value*
% Valeur Quotidienne*	
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / Saturés 0 g	0 %
+ Trans / Trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 16 g	
Fibre / Fibres 4 g	14 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 2 mg	1 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
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



SAVIEZ-VOUS QUE ?

65%

des membres de la génération Z
disent rechercher **plus d'options**
de produits à base de plantes.

Source : Hartman Group, reported by Supermarket News: www.supermarketnews.com/health-wellness/gen-z-leading-generational-shift-plant-based-food-purchasing



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

RECETTE



SALADE ASIATIQUE À LA MANGUE ET AU GINGEMBRE



Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 5 min.



Portions : 25

Ingrédients

Salade

1 sac (2 kg)

1 c. à thé (5 ml)

½ sac (200 g)

⅓ tasse (80 g)

1 ⅓ tasses (160 g)

1 ½ tasses (160 g)

Vinaigrette

2 tasses (200 g)

½ tasse (125 ml)

⅓ tasse (170 ml)

2 c. à thé (10 g)

2 c. à table (30 ml)

½ tasse (125 ml)

2 c. à table (6 g)

Mélange Fusion Arctic Gardens

Huile de canola

Vermicelles de riz cru
(donne 500 g de vermicelles cuits)

Oignon rouge, tranché fin

Poivrons rouge grillés
Arctic Gardens

Fèves germées

Carottes en dés Arctic Gardens

Vinaigre de riz

Jus de mangue

Gingembre frais, râpé

Miel

Huile de canola

Menthe fraîche, hachée

Préparation

1. 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.
2. Dégeler les carottes. Pendant ce temps, cuire les vermicelles de riz selon les directives du fabricant.
3. Faire sauter les poivrons rouges avec l'huile de canola
4. Passer au mélangeur les carottes en dés, le vinaigre de riz le jus de mangue, le gingembre frais, le miel et l'huile de canola
5. Mélanger tous les légumes de la salade avec le vermicelle de riz, ajouter la vinaigrette et garnir de menthe hachée

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g)
Pour (100 g)

Calories 140

% Daily Value *

Fat / Lipides 5 g 7 %

Saturated / Saturés 0,4 g 2 %
+ Trans / Trans 0 g

Carbohydrate / Glucides 20 g

Fibre / Fibres 3 g 11 %

Sugars / Sucres 4 g 4 %

Protein / Protéines 5 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg

Sodium 10 mg 1 %

Potassium 250 mg 5 %

Calcium 20 mg 2 %

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

RECETTE



SOUPE MEXICAINE FUSION TEL QUE VU SUR LA COUVERTURE



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



Portions : 25

Ingrédients

1 sac (2 kg)	Mélange Fusion Arctic Gardens
3 tasses (600 g)	Oignon rouge en dés
5 c. à table (35 g)	Ail haché
½ tasse (125 ml)	Huile végétale
5 tasses (750 g)	Poivrons rouges en dés
2 L (5 boîtes de 398 ml)	Tomates en dés
5 c. à table (25 g)	Assaisonnement chili
2 c. à table (5 g)	Origan séché
20 tasses (5 L)	Bouillon de poulet maison
1½ tasses (150 g)	Cheddar râpé

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans un chaudron, ajouter l'oignon et l'ail et cuire 3 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception du fromage.
3. Amener à faible ébullition et cuire 20 minutes.
4. Verser dans des bols et garnir de cheddar râpé.

Facultatif : garnir de lanières de tortillas précuites au four.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g)	
Pour (100 g)	
Calories 70	% Daily Value *
Fat / Lipides 3 g	4 %
Saturated / Saturés 0,5 g	3 %
+ Trans / Trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 8 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Potassium 175 mg	4 %
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