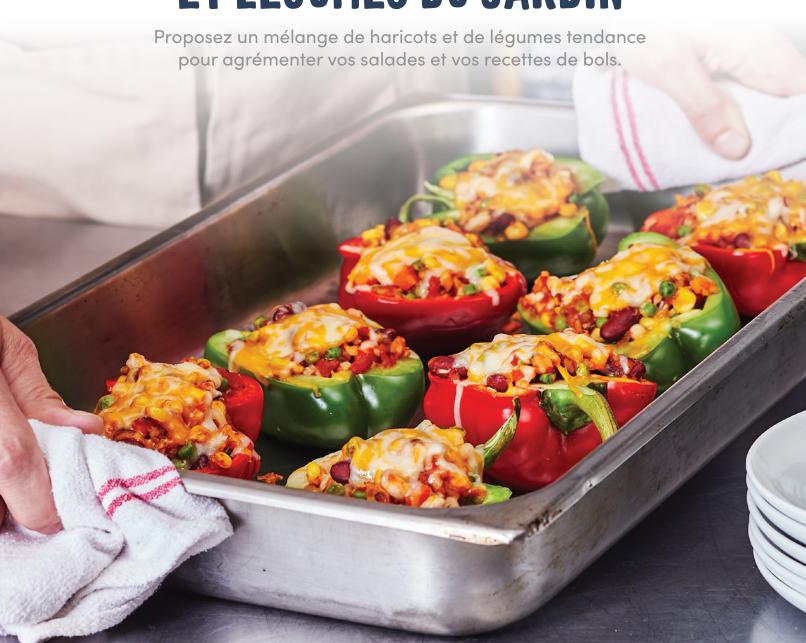


MÉLANGE DE HARICOTS ET LÉGUMES DU JARDIN



DITES BONJOUR À L'EFFICACITÉ



ARCTIC GARDENS Mélange de haricots et légumes du jardin 28102 4 x 2 kg

Ingrédients

Maïs, Haricots rouges, Haricots blancs, Petits pois

Facile à portionner

Tailles uniformes, portionnez ce qu'il faut et conservez le reste pour une utilisation ultérieure, sans gaspillage

Origine locale

Tous les ingrédients sont récoltés en Amérique du Nord

- · Prêt-à-cuire
- Polyvalent

Utilisez dans les bols, les soupes, les accompagnements, les salades et plus!

Rassasiant

Mélange nutritif de fibres et de protéines

Nutrition Facts Valeur nutritive Per 2/3 cup (85 g) pour 2/3 tasse (85 g)	
Calories 90 % vales	% Daily Value*
Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 18	g
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %

1 %
7 %
2 %
10 %

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

Plus de la moitié de la population (53 %) est ouverte à un régime axé sur les plantes, une augmentation de 2 % par rapport à 2022. Les consommateurs qui le font se tournent vers les lentilles, les haricots, les grains entiers, les fruits et les légumes pour créer des produits plus sains, plus durables et des repas moins chers.

Source: Datassential, 2023 & Restaurant Business, 2022





SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AU PESTO



Temps de préparation: 20 min. Temps de cuisson: 10 min.



Ingrédients

2 kg Couscous perlé sec

Mélange haricots du jardin 1 sac (2kg)

Arctic Gardens

4 tasses (1L) Pesto

Citrons, jus et zestes 8 1 bouquet Persil frais, haché

Basilic frais, haché 1 bouquet

Sel et poivre au goût

8 tasses (2L) Feta en cubes

Graines de citrouille rôties 2 tasses (500mL)

Préparation

- 1. Cuire le couscous perlé. Refroidir sous l'eau froide puis réserver au frais.
- 2. Cuire le mélange haricots du jardin 3 minutes dans un chaudron d'eau à ébullition. Refroidir sous l'eau froide puis réserver au frais.
- 3. Dans un bol, mélanger le pesto, le jus et les zestes de citron et les herbes. Saler et poivrer au goût.
- 4. Ajouter le couscous perlé, le mélange de haricots du jardin et la feta puis bien mélanger.
- 5. Servir avec des graines de courges rôties en décoration.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g) pour (100 g)

Iron / Fer 1 mg

Calories 260 % Daily Value* Fat / Lipides 11 g 20 % + Trans / trans 0 g

14 %

2 %

6 %

Carbohydrate / Glucides 31 g Fibre / Fibres 4 g Sugars / Sucres 2 g

Protein / Protéines 10 g Cholesterol / Cholestérol 15 mg

Sodium 290 mg 13 % Potassium 175 mg 5 % Calcium 125 mg 10 %

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



POIVRONS FARCIS VÉGÉTARIENS



Temps de préparation: 10 min. Temps de cuisson: **50 min.**



Ingrédients

7 tasses (800g) Riz pilaf Arctic Gardens Mélange haricots du jardin 1 sac (2kg)

Arctic Gardens

25 Poivrons, coupés en deux

et évidés

10 tasses (2,5L) Salsa

6 c. à table (100mL) Levure nutritionnelle

6 c. à thé (33mL) Cumin

6 c. à thé (33mL) Ail en poudre

6 c. à thé (33mL) Mélange chili en poudre

Cheddar rapé 10 tasses (2,5L)

Préparation

- Préchauffer le four combi à 212°F (100°C)/ 100% vapeur.
- 2. Mélanger le riz pilaf et le mélange de haricots du jardin. Faire cuire au four combi 5 minutes dans une plaque perforée. Réserver.
- Préchauffer le four conventionnel à 375°F
- 4. Dans un bol, mélanger le riz pilaf, le mélange de haricots du jardin avec la moitié de la salsa, la levure nutritionnelle et les épices. Ajuster l'assaisonnement au goût.
- 5. Remplir généreusement les poivrons avec le mélange et déposer sur une plaque.
- 6. Répartir le reste de la salsa sur les poivrons puis garnir de cheddar rapé. Cuire 45 minutes au four.
- Si vous utilisez un four conventionnel, ajustez le temps de cuisson en conséquence.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g) pour (100 g)

pour (100 g)		
Calories 100 % valeur quo	ily Value* tidienne*	
Fat / Lipides 4.5 g	6 %	
Saturated / saturés 2.5 g + Trans / trans 0.1 g	13 %	
Carbohydrate / Glucides 11 g		
Fibre / Fibres 3 g	11 %	
Sugars / Sucres 3 g	3 %	
Protein / Protéines 5 g		
Cholesterol / Cholestérol 10 mg		
Sodium 280 mg	12 %	

Potassium 225 mg 7 % Calcium 100 mg 8 % Iron / Fer 0.75 mg 4 %