

Arctic
Gardens®

MÉLANGE DE HARICOTS ET LÉGUMES DU JARDIN

Proposez un mélange de haricots et de légumes tendance pour agrémenter vos salades et vos recettes de bols.



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)

	% Daily Value*
Calories 90	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 18 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 6 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 15 mg	1 %
Potassium 250 mg	7 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 1.75 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

SAVIEZ-VOUS
QUE?

53%

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



arcticgardensfoodservice.ca

ARCTIC GARDENS® est une marque déposée de Nortera Foods Inc.

Arctic
Gardens

RECETTE



SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AU PESTO



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



Portions : 35

Ingrédients

2 kg	Couscous perlé sec
1 sac (2kg)	Mélange haricots du jardin Arctic Gardens
4 tasses (1L)	Pesto
8	Citrons, jus et zestes
1 bouquet	Persil frais, haché
1 bouquet	Basilic frais, haché
	Sel et poivre au goût
8 tasses (2L)	Feta en cubes
2 tasses (500mL)	Graines de courrouille rôties

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 courrouille rôties en décoration.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (100 g)
pour (100 g)

	% Daily Value*
Calories 260	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 11 g	15 %
Saturated / saturés 4 g	20 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 31 g	
Fibre / Fibres 4 g	14 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Protein / Protéines 10 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium 290 mg	13 %
Potassium 175 mg	5 %
Calcium 125 mg	10 %
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



POIVRONS FARCIS VÉGÉTARIENS

Tel que vu sur la couverture



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



Portions : 25

Ingrédients

7 tasses (800g)	Riz pilaf Arctic Gardens
1 sac (2kg)	Mélange haricots du jardin 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
10 tasses (2,5L)	Cheddar rapé

Préparation

1. 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.
3. Préchauffer le four conventionnel à 375°F (190°C)*.
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)

Calories 100	% Daily Value*
Fat / Lipides 4.5 g	6 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Carbohydate / 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 %

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