

Arctic
Gardens[®]

CHOU-FLEUR EN RIZ

Offrez des recettes nutritives
et pleines de légumes, sans
sacrifier la créativité et la saveur



DE NOMBREUX AVANTAGES



ARCTIC GARDENS
Chou-fleur en riz
27223
4 x 2 kg

Rempli de légumes riches en nutriments

- 100 % chou-fleur
- Source de fibres

Prêt en quelques minutes

- Rationalisez la préparation des repas
- Pré-coupé et pré-lavé
- Coupe uniforme et saveur exceptionnelle

Polyvalent pour toute création culinaire

- Alternative parfaite au riz, et pour rehausser les plats tels que les sautés, les croûtes de pizza, les bols de céréales tendance et bien d'autres applications

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2/3 cup (85 g) Pour 2/3 tasse (85 g)	
Calories 15	% Daily Value *
	% valeur quotidienne *
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / + trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 3 g	
Fibre / Fibres 2g	7 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 15 mg	1 %
Potassium 125 mg	3 %
Calcium 10 mg	1 %
Iron / Fer 0.3 mg	2 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	



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

RECETTE



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR



Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 15 min.



Portions : 25

Ingrédients

2 kg (1 sac)	Chou-fleur en riz Arctic Gardens
60 ml (4 c. à table)	Huile d'olive
30 g (4 c. à table)	Ail frais haché
400 g (6 tasses)	Persil frisé haché grossièrement
30 g (½ de tasse)	Menthe fraîche hachée finement
80 g (⅔ de tasse)	Oignons verts hachés
1,7 kg (8 tasses)	Tomates italiennes coupées en dés
125 ml (½ tasse)	Huile d'olive
125 ml (½ tasse)	Jus de citron
15 g (1 c. à table)	Sel
2,4 g (1 c. à thé)	Poivre noir moulu

Préparation

1. Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).
2. Étaler les brisures de chou-fleur sur 4 plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin huilé.
3. Cuire 10 minutes et refroidir. La durée de cuisson varie selon le type d'appareil utilisé.
4. Utiliser l'huile d'olive pour graisser le papier parchemin.
5. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
6. Servir accompagné de pain pita et de yogourt nature.

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per (100 g)

Pour (100 g)

Calories 50

% Daily Value *

Fat / Lipides 4 g 5 %

Saturated / saturés 0.5 g 3 %

+ Trans / + trans 0 g

Carbohydrate / Glucides 4 g

Fibre / Fibres 2 g 7 %

Sugars / Sucres 2 g 2 %

Protein / Protéines 1 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg

Sodium 170 mg 7 %

Potassium 200 mg 6 %

Calcium 30 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



CROQUETTES DE CHOU-FLEUR GÉNÉRAL TAO



Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 30 min.



Portions : 25-30

Ingredients

Croquettes de chou-fleur

2 kg (1 sac)

2 boîtes de 540 ml

200 g (2 ½ tasses)

45 ml (3 c. à table)

40 g (½ tasse)

150 g (1 2/3 tasses)

30 g (5 c. à table)

30 g (5 c. à table)

20 g (5 c. à thé)

1 ml (1 c. à thé)

Sauce Général Tao

250 ml (1 tasse)

125 ml (½ tasse)

125 ml (½ tasse)

60 ml (4 c. à table)

25 g (2 c. à table)

5 ml (1 c. à thé)

30 ml (2 c. à table)

25 g (2 c. à table)

45 g (3 c. à table)

75 ml (5 c. à table)

Chou-fleur en riz Arctic Gardens

Pois chiches Arctic Gardens égouttés

Chapelure Panko

Sauce soya légère

Coriandre hachée

Oignons verts hachés

Ail haché

Gingembre haché

Fécule de maïs

Huile de sésame grillé

Bouillon de poulet maison

Miel

Vinaigre de riz

Sauce soya faible en sel

Pâte de tomates

Sauce sriracha - optionnel

Sauce hoisin

Ail haché

Fécule de maïs

Eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 210 °C (425 °F).
2. Étaler le chou-fleur sur quatre plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin. Cuire 20 minutes* et refroidir.
3. Égoutter les pois chiches et les réduire en purée.
4. Mélanger tous les ingrédients et façonner en boulettes de ±40 g.
5. Mettre un peu d'huile dans une poêle antiadhésive et cuire les croquettes à feu moyen 3 minutes de chaque côté**. Réserver au chaud.
6. Mélanger tous les ingrédients de la sauce, porter à faible ébullition et cuire 3 minutes en remuant.
7. Servir 25 ml de sauce Général Tao par portion de 2 croquettes en accompagnement.

* Si vous utilisez un four combi, ajuster le temps de cuisson, environ 8-10 minutes.

** Mode de cuisson alternatif : mode frites au four combi (Préchauffer le four à 480°F / 0% humidité, puis cuire à 352°F / 100% humidité pendant 12 minutes ou 0% humidité, puis cuire à 352°F / 100% humidité pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per (100 g)

Pour (100 g)

Calories 70

	% Daily Value *
Fat / Lipides 0.5 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / + trans 0 g	0 %
Carbohydate / Glucides 16 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 5 g	5 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Potassium 150 mg	4 %
Calcium 20 mg	2 %
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