

DÉCOUVREZ NOS LÉGUMINEUSES

Offrez à votre clientèle un produit nutritif et savoureux.

Le terme « légumineuses » désigne uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs. Aussi appelées « légumes secs », les variétés les plus courantes sont les pois secs, les haricots secs, les pois chiches et les lentilles.

POURQUOI MANGER DES LÉGUMINEUSES

- Les légumineuses sont pleines de nutriments
- Les légumineuses contribuent à la sécurité alimentaire
- Les légumineuses ont d'innombrables avantages pour la santé
 - Les légumineuses sont durables et ont une incidence positive sur l'environnement
 - Les légumineuses enrichissent la biodiversité



DÉCOUVREZ NOTRE VASTE SÉLECTION DE MÉLANGE DE LÉGUMINEUSES



Mélange de 6 légumineuses	Haricots noirs	Pois chiches	Haricots rouge foncé	Lentilles	Haricots de soissons	Haricots blanc
27886	27777	27229	27118	27448	27778	27557
24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL	24 x 540 mL



HARICOTS NOIRS

CARACTÉRISTIQUES

Ils sont tendres avec un arrière-goût de champignon.

UTILISATIONS

Soupes, riz, salades et salsas. Les haricots noirs sont originaires de l'Amérique du Sud. On utilise abondamment cette légumineuse dans la cuisine mexicaine ainsi que dans celle des Caraïbes et de l'Amérique latine.



POIS CHICHES

CARACTÉRISTIQUES

Ils ont un arrière-goût de noisette ainsi qu'une texture ferme et sèche.

UTILISATIONS

Ils sont à la base de plusieurs plats du Moyen-Orient, comme le houmous (purée de pois chiches) et les falafels (pains pitas garnis de boules de pois chiches assaisonnées et frites)



HARICOTS ROUGE FONCÉ

CARACTÉRISTIQUES

Ils possèdent une saveur et une texture douce.

UTILISATIONS

C'est le haricot par excellence du Mexique, du chili con carne et de certains plats créoles. Il est aussi souvent utilisé dans les salades. Dans la cuisine sud américaine, le mélange de riz et de haricots est un incontournable.



LENTILLES

CARACTÉRISTIQUES

Elles ont une couleur brune après cuisson et sont plus petites et plus rondes que la variété Laird. Elles possèdent une saveur légèrement poivrée et une texture ferme.

UTILISATIONS

Les Italiens s'en servent surtout dans les soupes et les pâtes. Elles peuvent aussi être utilisées dans les salades et le riz.



HARICOTS DE SOISSONS

CARACTÉRISTIQUES

Petits haricots blancs et ovales. Ils ont une saveur douce et une texture poudreuse.

UTILISATIONS

Soupes, chaudières, salades et purées. C'est le haricot de nos traditionnelles fèves au lard.



HARICOTS BLANC

CARACTÉRISTIQUES

Tendres, avec une saveur subtile et légèrement noisette. Texture crémeuse en purée.

UTILISATIONS

Salades, soupes, mijoteuses, chilis et ragoûts. Ils sont souvent utilisés dans les plats traditionnellement Italiens, tel que le Minestrone.

RECETTE



WRAP-MATIN À LA MEXICAINE



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



Portions : 20

Ingrédients

2,16 L (76 oz)	Haricots noirs Arctic Gardens, rincés et égouttés
6 c. à table (90 ml)	Jus de lime
1 c. à thé (5 ml)	Cumin moulu
3 c. à table (45 ml)	Huile végétale
6 tasses (1.25 l)	Mélange fajitas Arctic Gardens
20	Oeufs
½ tasse (125 ml)	Lait
2 tasses (500 ml)	Cheddar orange, râpé
20	Tortillas de blé

* Garnitures (au choix) : salsa, piments jalapenos marinés, crème sûre, avocats, etc.

Préparation

1. Écraser grossièrement les haricots noirs avec le jus de lime et le cumin. Assaisonner de sel et poivre et réserver.
2. Dans une sauteuse, chauffer l'huile à feu vif. Cuire les légumes de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Assaisonner de sel et poivre, au goût. Réserver.
3. Entre temps, mélanger les œufs et le lait.
4. Cuire les œufs brouillés. Assaisonner de sel et de poivre et réserver.
5. Garnir chaque tortillas de purée de haricots, d'œufs, de légumes et de fromage. Rouler en forme de burrito et servir aussitôt, avec les garnitures au choix.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 portion (270 g)
Per 1 serving (270 g)

	% valeur quotidienne *
	% Daily Value *
Calories 470	
Lipides / Fat 18 g	24 %
saturés / Saturated 7 g	
+ trans / Trans 0,2 g	36 %
Glucides / Carbohydate 53 g	
Fibres / Fibre 13 g	46 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
Protéines / Protein 22 g	
Cholestérol / Cholesterol 195 mg	
Sodium 610 mg	27 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 350 mg	27 %
Fer / Iron 4,5 mg	25 %

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

RECETTE



CARI DE LÉGUMES RACINES AU LAIT DE COCO



Temps de préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 45 min.



Portions : 20

Ingrédients

150 ml	Huile végétale
900 ml	Oignons en dés Arctic Gardens
¼ tasse (75 ml)	Gingembre haché
2 c. à table (30 ml)	Cari (doux ou moyen, au goût)
½ c. à thé (2,5 ml)	Flocons de piment chili ou piment cayenne (plus ou moins, au goût)
2 c. à table (30 ml)	Ail haché
5 tasses (1,25 L)	Juliennes de carotte Arctic Gardens
5 tasses (1,25 L)	Panais Arctic Gardens
2 ½ tasses (625 ml)	Tomates fraîches, en dés
10 tasses (2,5 L)	Pois chiches Arctic Gardens, rincés et égouttés
3 ½ tasses (900 ml)	Lait de coco
10 tasses (2,5 L)	Bouillon de légumes
2 ½ tasse (625 ml)	Courgettes en quartiers Arctic Gardens
¾ tasse (160 ml)	Coriandre fraîche, hachée
½ tasse (80 ml)	Jus de lime
	Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une braisière, suer les oignons et le gingembre pendant 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter ensuite les épices et l'ail, et cuire pendant 2 minutes, en remuant.
2. Ajouter les carottes, les panais et les tomates. Cuire pendant 4 minutes.
3. Ajouter les pois chiches, le lait de coco et le bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu et cuire de 15 à 20 minutes. Assaisonner de sel et poivre, au goût.
4. Ajouter les courgettes, la coriandre et le jus de lime. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
5. Servir le cari accompagné de riz basmati, ou de riz de chou-fleur. Garnir de coriandre fraîche (facultatif).

* Au besoin, épaissir la préparation avec de la fécule de maïs.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 portion (320 g)
Per 1 serving (320 g)

	% valeur quotidienne*
	% Daily Value*
Calories 310	
Lipides / Fat 14 g	19 %
saturés / Saturated 2 g	
+ trans / Trans 0 g	10 %
Glucides / Carbohydate 38 g	
Fibres / Fibre 9 g	32 %
Sucres / Sugars 9 g	9 %
Protéines / Protein 9 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %

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