

**Arctic
Gardens**®

LÉGUMES À RÔTIR ASPERGES & POMMES DE TERRE ROUGES

Simplifier vos opérations avec notre mélange coloré et savoureux.



IDÉAL COMME PLAT D'ACCOMPAGNEMENT ET PLUS!



ARCTIC GARDENS

Légumes à rôtir

27774

4 x 2 kg

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 2/3 tasse (85 g) Per 2/3 cup (85 g)	
Calories 70	% valeur quotidienne * % Daily Value *
Lipides / Fat 2 g	3 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 11 g	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer / Iron 0.75 mg	4 %
* 5% ou moins c'est peu. 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little. 15% or more is a lot	

► **Faible teneur en lipides**

► **Source de fibres**

► **Sans cholestérol**

► **Source de potassium**

Pommes de terre
rouges rôties



Carottes

Asperges



Assaisonnement léger

Oignons rouges



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

Arctic Gardens®

DÉCOUVREZ LA SIMPLICITÉ DE NOTRE MÉLANGE DE LÉGUMES À RÔTIR

► Facile à préparer

Prêt en environ 6 à 7 minutes au four combi

Faire sauter pendant 12 à 14 minutes



► Texture tendre

La taille idéale de chaque légume pour garantir une texture tendre

► Personnalisable

Un assaisonnement léger permet d'ajouter votre touche personnelle



LE SURGELÉ VOUS OFFRE UNE SOLUTION VÉGÉTALE POUR VOTRE MENU



DISPONIBLE TOUTE L'ANNÉE

► Haute qualité et sécurité alimentaire

Cueilli à parfaite maturité, certifié au moins par une norme Global Food Safety Initiative (GFSI), traçabilité

► Facile à utiliser

Lavé, coupé et prêt à l'emploi, efficacité en cuisine améliorée, zéro gaspillage de produit en raison de la longue durée de vie

► Polyvalent

De nombreuses applications

Inspirez-vous des applications de menu suivantes



RECETTE



CASSOLETTE GRATINÉE D'OEUF BROUILLÉS, POMMES DE TERRE ET ASPERGES



20 minutes de préparation
30 minutes de cuisson



20 portions
de 300 g

INGRÉDIENTS

CASSOLETTE

60 ml (4 c. à table)	Huile de tournesol
4 kg	Légumes à rôtir asperges & pommes de terre rouges Arctic Gardens (2 sacs de 2 kg)
450 g	Bébé épinards frais (3 sacs de 150 g)
1 kg (20 unités)	Œufs calibre gros
850 ml (3 tasses)	Sauce béchamel
300 g (2 tasses)	Fromage cheddar blanc râpé
100 g (1 tasse)	Oignons verts ciselés
BÉCHAMEL	
750 ml (3 tasses)	Lait 2% MG
50 ml (3 c. à table)	Beurre non salé fondu
50 ml (5 c. à table)	Farine tout usage non blanchie
2.5 g (1/2 c. à thé)	Sel marin
0.50 g (1/4 c. à thé)	Muscade moulue
0.50 g (1/4 c. à thé)	Poudre d'oignon
1 g (1/2 c. à thé)	Poudre d'ail

PRÉPARATION

BÉCHAMEL

- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant à l'aide d'un fouet. Verser le lait et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réserver.

MONTAGE DE LA CASSOLETTE

- Préchauffer le four à 210 °C (425 °F).
- Mélanger l'huile de tournesol et les légumes à rôtir Arctic Gardens, déposer sur une plaque allant au four et cuire 20 minutes. Ajouter les épinards et mélanger.
- Cuire les œufs brouillés, réserver.
- Dans une casserole, déposer 200 g de légumes à rôtir Bonduelle, 50 g d'œuf brouillé, 40 ml de béchamel et 15 g de fromage cheddar.
- Chauffer le four à «broil» et placer les cassolettes sur la grille du haut. Gratiner. Ajouter les oignons verts en décoration.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 portion (300 g)
Per 1 serving (300 g)

Calories 340	% valeur quotidienne * % Daily Value *
Lipides / Fat 19 g	25 %
saturés / Saturated 7 g	
+ trans / + Trans 0,2 g	36 %
Glucides / Carbohydate 27 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
Protéines / Protein 15 g	
Cholestérol / Cholesterol 205 mg	
Sodium 610 mg	27 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 250 mg	19 %
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