**Recette(s) autorisée(s) pour publications sur le site web «**[**http://Pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca**](http://Pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca) **»**

**S.V.P. cochez la ou les Section(s) pour laquelle/lesquelles vous donnez l'autorisation de publication:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Titre de la recette** |
| **Recette I** | Hoummos au yogourt et tomates séchées |
| **Recette II** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Recette III** | Cliquez ici pour taper du texte. |

**Merci de participer à la visibilité et à l'expertise des diététistes-nutritionnistes en dysphagie!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nom de la personne responsable: (en lettre d'imprimerie)** | Lucie Fillion Dt.P. M.Sc. |
| **Poste occupé:** | Responsable de travaux pratiques et de recherche Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Signature:** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Date:** | 2014-04-24 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Équipe de création :** | **Marie-Jane Bélanger, Claudia Blouin et Mélina Royer** | | | | | |
| **Date :** | **2014-04-16** | | | | | |
| **Titre de la recette :** | **Hoummos au yogourt et tomates séchées** | | | | | |
| **Texture :** | Purée | Hachée | | Molle | | Tendre |
| **Consistance :** | Nectar cm/30 sec. | | Miel 9,5 cm/30 sec. | | Pouding cm/30 sec | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**  **80 ml (85 g)** | | **Équipement de production :**  **Robot culinaire** |
| **Nombre de portions/Rendement :**  **8** | | **Température de service :**  **4°C** |
| **Ustensile de service :** | | **Casserole de service :** |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** | |
| **Humous** |  | |
| 350 g | Pois chiches rincés | |
| 3 g | Ail écrasé | |
| 10 ml | Jus de citron | |
| 80 g | Yogourt grec nature 2% m.g. Oikos | |
| 100 g | Yogourt nature 6% m.g. Astro | |
| 100 ml | Huile canola | |
| 1 g | Sel de table | |
| 1 g | Poivre | |
| 40 g | Beurre d’amandes | |
| 80 ml | Blanc d’œuf pasteurisé | |
| 90 ml | Boisson de soya nature non sucrée | |
| 13 g (5 ml) | Pesto aux tomates séchées | |
| **Coulis aux tomates séchées** |  | |
| 87 g (35 ml) | Pesto aux tomates séchées | |
| 30 ml | Huile de canola | |
| 15 ml | Œuf entier pasteurisé | |

|  |
| --- |
| **Préparation :**   * Passer tous les ingrédients de l’ hoummos au robot culinaire à vitesse maximale pendant 4 minutes tout raclant les parois de l’appareil à chaque minute à l’aide d’une spatule. Réserver. * Mélanger le pesto aux tomates séchées et l’huile canola de la garniture à l’aide d’un Magic Bullet pendant 3 minutes ou jusqu’à ce que la texture soit lisse. Gratter les parois de l’appareil à l’aide d’une spatule * Ajouter l’œuf pasteurisé dans le Magic Bullet puis mélanger pendant 1 minute. Racler les parois et mélanger de nouveau pendant environ une minute ou jusqu’à l’atteinte d’une purée lisse et homogène. * Réfrigérer puis servir l’hoummos en le nappant avec le coulis de tomates séchées (environ 5 ml par portion).   **Commentaires : Conservation : Stable lorsque conservé au réfrigérateur.** |

**S.V.P. veuillez compléter la fiche de l’analyse nutritionnelle**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** | **Teneur** | **% VQ** |
| **Calories** | **280** |  |
| **Lipides** | **21 g** | **32 %** |
| **Saturés** | **2,5 g** | **15 %** |
| **+ Trans** | **0,4 g** |  |
| **Lipides polyinsaturés oméga-6** | **3,5** |  |
| **Lipides polyinsaturés oméga-3** | **1,5** |  |
| **Lipides moninsaturés** | **12** |  |
| **Cholestérol** | **25 mg** |  |
| **Sodium** | **140 mg** | **6 %** |
| **Glucides** | **16 g** | **5 %** |
| **Fibres** | **2 g** | **8 %** |
| **Sucres** | **3 g** |  |
| **Protéines** | **8 g** |  |
| **Vitamine A** |  | **2 %** |
| **Vitamine C** |  | **2 %** |
| **Calcium** |  | **6 %** |
| **Fer** |  | **10 %** |
| **Vitamine D** |  |  |

**Formulaire d’évaluation rhéologique des aliments servis à la clientèle dysphagique**

1. **Observation à température de service**

|  |  |
| --- | --- |
| **Présence de synérèse :** | |
| **Grosseur des particules :** Cliquez ici pour taper du texte. **mm de diamètre** | |
| **Homogénéité :** | **Hétérogénéité :** |
| **Purée lisse :** | **Purée texturée :** |
| **Texture monophase :** | **Textures multiphases :** |

1. **Évaluation des textures à température de service**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Très faible** | **Faible** | **Modérée** | **Élevée** |
| **Fermeté** |  |  |  |  |
| **Adhésion** |  |  |  |  |
| **Cohésion** |  |  |  |
| **Élasticité** |  |  |  |

1. **L’aliment est organoleptiquement**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Excellent** | **Bon** | **Acceptable** | **Passable** | **Médiocre** |
|  |  |  |  |  |  |

**Commentaires :**

**Veuillez insérer la photo de votre plat dans le cadre ci-dessous :**

**