**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 aux oignons caramélisés |
| **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 :** | **Marilie Gauthier, Stéphanie Lord, Maryka Rancourt-Bouchard, Geneviève Rioux** | | | | | |
| **Date :** | **2014-04-24** | | | | | |
| **Titre de la recette :** | Hoummos aux oignons caramélisés | | | | | |
| **Texture :** | Purée | Hachée | | Molle | | Tendre |
| **Consistance :** | Nectar | | Miel | | Pouding 5,5cm/30 sec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**  **83g** | **Équipement de production :**  **Thermomix** |
| **Nombre de portions/Rendement :**  **13** | **Température de service :**  **24°C** |
| **Ustensile de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. | **Casserole de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. |

**Humous**

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** |
| 300 ml (150 g) | Oignon jaune émincé |
| 200 ml (174 g) | Huile de canola |
| 250 ml (50 g) | Protéines de soya de maque *Markal* |
| 4 ml (2 g) | Poudre de bouillon de légumes |
| 446 ml (419 g) | Boisson de soya enrichie non sucrée |
| 500 ml (352 g) | Pois chiches en conserve, rincés et égouttés |
| 50 ml (50 g) | Jus de citron |
| 10 ml (8 g) | Cumin moulu |
| 6 ml (4 g) | Paprika |
| 1 ml (1g) | Sel |

|  |
| --- |
| **Préparation :**   1. Dans un poêlon de grandeur moyenne, à feu moyen, faire légèrement caraméliser les oignons dans 15 ml d’huile environ 5 minutes. Réserver. 2. Dans un robot culinaire, réduire en poudre les protéines de soya. Réserver. 3. Dans une grande tasse à mesurer, dissoudre 2 g de poudre de bouillon de légumes dans 345 ml de boisson de soya non sucrée. 4. Dans le Thermomix, en montant graduellement la vitesse, réduire en purée les pois chiches avec les oignons, l’huile, la poudre de protéines de soya, 270 ml du mélange de boisson de soya et de poudre de bouillon de légumes, le jus de citron, le cumin, le paprika et le sel pendant environ 10 minutes. 5. Ajouter graduellement le reste du mélange de la boisson de soya et de poudre de bouillon de légumes. Mélanger à la cuillère afin d’obtenir un mélange homogène. 6. Servir avec un coulis de betteraves (voir recette Mutabal aux betteraves).   **Commentaires :** L’utilisation du Thermomix peut s’avérer nécessaire pour réussir à obtenir une purée lisse. Malgré tout, il peut rester de fines particules.  Conservation :   * Se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur sans altération des qualités organoleptiques. * Congélation non recommandée. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | **215kcal** |  |
| **Lipides** | **17g** | **26%** |
| **Saturés** | **1,4g** | **10%** |
| **+ Trans** | **0,3g** |
| **Cholestérol** | **0,02mg** |  |
| **Sodium** | **75mg** | **3%** |
| **Glucides** | **10g** | **4%** |
| **Fibres** | **3g** | **10%** |
| **Sucres** | **3g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Protéines** | **5,6g** | **11,3%** |
| **Vitamine A** |  | **3%** |
| **Vitamine C** |  | **4%** |
| **Calcium** |  | **6%** |
| **Fer** |  | **11%** |
| **Vitamine D** |  | **6%** |

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

**