**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 pois chiches et son coulis de poivrons rouges** |
| **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 |
| **Poste occupé:** | Responsable de travaux pratiques et de recherche |
| **Signature:** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Date:** | Cliquez ici pour entrer une date. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Équipe de création :** | **Catherine Bélanger, Vicky Croisetière, Marilou Levasseur et Jeanne Loignon** | | | | | |
| **Date :** | **2015-04-14** | | | | | |
| **Titre de la recette :** | **Hoummos aux pois chiches et son coulis de poivrons rouges** | | | | | |
| **Texture :** | Purée | Hachée | | Molle | | Tendre |
| **Consistance :** | Nectar Cliquez ici pour taper du texte.(cm/30 sec. | | Miel Cliquez ici pour taper du texte. cm/30 sec. | | Pouding 5,5cm/30 sec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**  **80 ml** | **Équipement de production :**  **Thermomix, Magic Bullet** |
| **Nombre de portions/Rendement :**  **16 portions de 80 ml** | **Température de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Ustensile de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. | **Casserole de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** |
| **Houmous :** | |
| 5 g | Ail cru |
| 500 g | Pois chiches en conserve |
| 200 g | Tofu régulier extra-ferme |
| 83 g | Jus de citron frais |
| 221 g | Huile de canola |
| 37 g | Huile de sésame |
| 41 g | Tahini |
| 35 g | Poudre de lait écrémé |
| 175 ml | Bouillon de légumes |
| 2 g | Cumin |
| 2 g | Poivre noir finement moulu |
| 1 g | Sel |
| **Coulis de poivrons rouges :** | |
| 125 g | Poivron rouge |
| 2 g | Ail cru |
| 27 g | Huile d’olive |
| 10 ml | Bouillon de légumes non-salé |
| 0,5 g | Paprika |

|  |
| --- |
| **Préparation :**  **Houmous**   1. Hacher l’ail. 2. Rincer et égoutter les pois chiches en conserve. Mettre les légumineuses, le tofu et l’ail haché dans le Thermomix et mélanger à vitesse 6 pendant environ 2 minutes . Afin de faciliter le malaxage, il importe de racler régulièrement les parois du contenant avec une spatule et remuer la préparation pour que le tout soit bien mélangé. 3. Ajouter le jus de citron frais dans la préparation et poursuivre le malaxage à vitesse 6 pendant environ une minute jusqu’à l’obtention d’une texture lisse et d’une apparence homogène. 4. Verser l’huile de canola et celle de sésame, en deux fois, dans le mélange et continuer de malaxer pendant 30 secondes à chaque ajout à vitesse 6. 5. Ajouter le tahini, la poudre de lait écrémé, les épices (cumin, sel et poivre) et le bouillon de légumes. Remettre en marche le Thermomix et continuer le malaxage environ six minutes à vitesse 6 afin que le tout soit bien mélangé.   Rendement : 16 portions de 80 ml.  **Coulis de poivrons rouges**   1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). 2. Couper les poivrons rouges en deux et les épépiner. 3. Déposer une feuille d’aluminium sur une plaque de cuisson et la huiler. 4. Faire cuire les poivrons rouges sur la grille du centre durant 30 minutes ou jusqu’à ce que la pelure commence à rider et soit noircie. 5. Refermer le papier d’aluminium sur les poivrons et laisser reposer les légumes à température ambiante pendant 5 minutes. 6. Hacher la gousse d’ail. Réserver. 7. Retirer la pelure des poivrons rouges. 8. Mettre les poivrons, l’ail haché, l’huile d’olive et le paprika dans le Magic Bullet et réduire en purée très lisse. 9. Verser environ 5 ml de coulis par portion d’hoummos.   Rendement : 12 portions de 13 g.  **Commentaires :**  Prenez note que même en préparant l’houmous avec le Thermomix, de fines particules de pois chiches peuvent demeurer perceptibles en bouche.  Conservation : Se conserve au réfrigérateur pendant 1 à 2 journée sans modification des qualités organoleptiques. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | **230** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Lipides** | **20g** | **31%** |
| **Saturés** | **2g** | **12%** |
| **+ Trans** | **0,3g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Cholestérol** | **5mg** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Sodium** | **180mg** | **8%** |
| **Glucides** | **11g** | **4%** |
| **Fibres** | **2g** | **8%** |
| **Sucres** | **1g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Protéines** | **5g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Vitamine A** |  | **2%** |
| **Vitamine C** | Cliquez ici pour taper du texte. | **8%** |
| **Calcium** | Cliquez ici pour taper du texte. | **6%** |
| **Fer** | Cliquez ici pour taper du texte. | **6%** |
| **Vitamine D** | Cliquez ici pour taper du texte. | **5%** |

**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 :**

**Des petites particules de pois chiches persistent dans le mélange. Toutefois, le produit est très goûteux et le coulis de poivrons rouges rehausse la saveur.**

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

