**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** | Mutabal aux betteraves |
| **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 :** | Mutabal aux betteraves | | | | | |
| **Texture :** | Purée | Hachée | | Molle | | Tendre |
| **Consistance :** | Nectar | | Miel 10.5cm/30 sec | | Pouding | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**  **15g** | **Équipement de production :**  **Mélangeur électrique** |
| **Nombre de portions/Rendement :**  **14** | **Température de service :**  **24°C** |
| **Ustensile de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. | **Casserole de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** |
| 200 ml (125 g) | Betteraves lavées, les extrémités coupées (environ 3 petites betteraves) |
| 10 ml (10 g) | Jus de citron |
| 8 ml (5 g) | Huile de canola |
| 1 g (1 ml) | Sel |
| 125 ml (133 g) | Yogourt nature 2% de matières grasses. |

|  |
| --- |
| **Préparation :**   1. Couper en quatre et piquer les betteraves. 2. Dans un plat de type *Corning Ware*, mettre les betteraves dans environ 100 ml d’eau . Couvrir et cuire au four à micro-ondes, environ 7 minutes. 3. Éplucher les betteraves lorsqu’elles ont tiédi. 4. Dans le mélangeur électrique, mettre les betteraves, le jus de citron, l’huile et le sel. 5. Réduire les betteraves en purée environ 2 minutes. 6. Ajouter le yogourt et mélanger le tout jusqu’à l’obtention d’une purée lisse, environ 5 minutes. 7. Servir en coulis sur l’hoummos. (voir recette Hoummos aux oignons caramélisés).   **Commentaires :** Accompagne parfaitement l’hoummos, car sa saveur acidulée complète bien celle des pois chiches. La couleur fuchsia ajoute une touche de couleur vive ! |

**S.V.P. veuillez compléter la fiche de l’analyse nutritionnelle - Mutabal aux betteraves**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | **15 kcal** |  |
| **Lipides** | **1 g** |  |
| **Saturés** | **1,4 g** |  |
| **+ Trans** | **0,3 g** |
| **Cholestérol** | **0,02 mg** |  |
| **Sodium** | **75 mg** |  |
| **Glucides** | **1,5 g** |  |
| **Fibres** | **0,2 g** |  |
| **Sucres** | **3 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Protéines** | **0,6 g** |  |
| **Vitamine A** | **30,7ér** |  |
| **Vitamine C** | **2,7 mg** |  |
| **Calcium** | **63 mg** |  |
| **Fer** | **1,5 mg** |  |
| **Vitamine D** | **0,3 ug** |  |

**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 :** Saveur crémeuse et fraîche.

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

**