**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**  | **Végé-pâté aux edamames** |

**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 |
| **Signature:** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Date:** | 2014-04-23 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Équipe de création :** | Audrey Couture, Élaine Lemieux, Dominique Montminy, Sarah O’Connor |
| **Date :** | 2014-04-17 |
| **Titre de la recette :** | **Végé-pâté aux edamames** |
| **Texture :** | Purée [x]  | Hachée [ ]  | Molle [ ]  | Tendre [ ]  |
| **Consistance :** | Nectar  | Miel  | Pouding : environ 4cm/30 sec |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :** 85g (80 mL)Cliquez ici pour taper du texte. | **Équipement de production :*** Thermomix
* Moulin Magic Bullet
* Moule à pain
 |
| **Nombre de portions/Rendement :** 18 portionsCliquez ici pour taper du texte. | **Température de service :** 42 degré CelsiusCliquez 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 :** |
| 160 ml | Pomme de terre épluchée et coupée en gros morceaux  |
| 115 ml | Carotte épluchées et coupées en tronçons |
| 170 ml | Oignons pelés et coupés en tronçons |
| 265 ml | Haricots de soya (édamames)  |
| 10 ml | Ail cru |
| 225 ml | Graines de tournesol grillées |
| 20 ml | Basilic séché |
| 20 ml | Persil séché |
| 20 ml | Paprika moulu |
| 2 ml | Sel |
| 2,5 ml | Poivre noir moulu |
| 15 ml | Jus de citron |
| 50 ml | Huile de canola |
| 25 ml | Moutarde de Dijon |
| 50 g | Farine de quinoa entière |
| 125 ml | Eau de cuisson des légumes  |
| 75 ml | Tofu régulier ferme |
| 200 ml | Tofu soyeux mou |
| 150 ml | Beurre de sésame (Tahini) |
| 300 ml | Boisson de soya enrichie non sucrée |
| 200 ml | Huile de Canola |
| 100 ml | Blanc d’œuf pasteurisé |
| 100 ml | Lait écrémé en poudre |
| 50 ml | Eau de cuisson des légumes |

|  |
| --- |
| **Préparation :****Préparation du végé-pâté*** Préchauffer le four à 180°C (350°F).
* Dans un moyen chaudron, recouvrir la pomme de terre, les carottes, l’oignon, les haricots de soya et l’ail d’environ deux tasses d’eau et cuire à couvert jusqu’à ce que les légumes soient tendres. Égoutter et conserver l’eau de cuisson. Réserver.
* Dans un petit chaudron, immerger les graines de tournesol dans de l’eau bouillante pendant environ 3 minutes. Égoutter.
* Au Magic bullet, émincer finement les graines de tournesol et les assaisonnements.
* Au Thermomix, réduire en purée les légumes cuits, les graines de tournesol, les assaisonnements, le jus de citron, l’huile de canola, la moutarde de Dijon et la farine de quinoa à vitesse 5. Ensuite, bien mélanger le tout pendant environ 30 secondes. Ajouter ensuite graduellement l’eau de cuisson jusqu’à ce que la consistance soit lisse.
* Recouvrir un moule à pain de 23,5 x 13,3 x 6,99 cm de papier parchemin humidifié. Y verser le mélange et cuire au four, sur la grille centrale, pendant 20 minutes.
* Refroidir environ 10 minutes et couper le végé-pâté en cubes de 2 cm par 2 cm.

**Préparation de la purée*** Au Thermomix, ajouter premièrement le tofu ferme émietté, le tofu soyeux, le beurre de sésame, la moitié de la boisson de soya et la moitié de l’huile de canola et mélanger pendant 30 secondes à puissance 8.
* Ajouter, en trois étapes, les cubes de végé-pâté en alternance avec le reste de la quantité d’huile. Bien mélanger à chaque fois à vitesse 8 pendant environ 30 secondes.
* Ajouter le blanc d’œuf, la poudre de lait écrémé, le reste de la boisson de soya et l’eau de cuisson. Bien mélanger jusqu’à l’obtention d’une texture désirée. Servir.

**Commentaires :**🡪 Si possible, utiliser un moulin à grains plus performant qu’un de type Magic Bullet puisque ça va contribuer à réduire davantage les graines de tournesol et les épices. De cette manière, une quantité supérieure de particules sera éliminée et cela permettra d’offrir un produit encore plus acceptable au niveau texture. Conservation :* Le végé-pâté se conserve bien au réfrigérateur pendant quelques jours.
* Il est possible de congeler le végé-pâté dans un contenant hermétique.
 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | 230 kCal | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Lipides** | 19g | 29% |
|  **Saturés** | 2g | 11% |
|  **+ Trans** | 0,2g |
| **Lipides polyinsaturés oméga-6** | 6 g |  |
| **Lipides polyinsaturés oméga-3** | 0,9 |  |
| **Lipides monoinsaturés** | 8 g |  |
| **Cholestérol** | 5mg |   |
| **Sodium** | 115mg | 5% |
| **Glucides** | 10g | 3% |
|  **Fibres** | 3g | 12% |
|  **Sucres** | 2g |   |
| **Protéines** | 7g |   |
| **Vitamine A** |   | 10% |
| **Vitamine C** |   | 8% |
| **Calcium** |   | 10% |
| **Fer** |   | 15% |
| **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 : environ 0,5 mm de diamètre (Sauf que c’est imperceptible, très négligeable)**  |
| **Homogénéité :** [ ]  | **Hétérogénéité :** [x]  |
| **Purée lisse :** [x]  | **Purée texturée :**[ ]  |
| **Texture monophase :** [x]  | **Textures multiphases :** [ ]  |

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

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

1. **L’aliment est organoleptiquement**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Excellent** | **Bon** | **Acceptable** | **Passable** | **Médiocre** |
|  |[ ] [x] [ ] [ ] [ ]

**Commentaires :**

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

**

**