**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** | **Végé-pâté ensoleillé** |
| **Recette II** |  |
| **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 |
| **Signature:** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Date:** | 2014-04-13 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Équipe de création :** | **Joanie Boisvert, Florence Laroche, Camille Massicotte et Camille Rodrigue** | | | | | |
| **Date :** | **2014-04-13** | | | | | |
| **Titre de la recette :** | **Végé-pâté ensoleillé** | | | | | |
| **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 3,5 cm/30 sec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**  **85 g** | **Équipement de production :**  ***Thermomix*** |
| **Nombre de portions/Rendement :**  **12** | **Température de service :**  **Température ambiante** |
| **Ustensile de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. | **Casserole de service :**  Cliquez ici pour taper du texte. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** |
| 250 mL (111 g) | Carottes râpées |
| 200 mL (94 g) | Oignon jaune coupé en petits cubes |
| 150 mL (90 g) | Céleri coupé en petits cubes |
| 2 (14 g) | Gousses d’ail hachées |
| 125 mL (89 g) | Huile de canola |
| 250 mL (174 g) | Pois chiches en conserve, rincés et égouttés |
| 60 mL (54 g) | Jus de citron frais |
| 175 mL (88 g) | Farine de soya |
| 125 mL (52 g) | Amandes moulues |
| 15 mL (5,4 g) | Curcuma |
| 1 pincée (0,6 g) | Sel |
| 2,5 mL (0,8 g) | Poivre |
| 5 mL (1,1 g) | Origan séché |
| 5 mL (0,6 g) | Persil séché |
| 200 mL (173 g) | Boisson de soya non sucrée (avant cuisson) |
| 8 mL (5,6 g) | Bouillon de légumes en poudre |
| 150 mL (153 g) | Tofu ferme soyeux râpé |
| 30 mL (32 g) | Blanc d’œuf pasteurisé |
| 250 mL (204 g) | Boisson de soya non sucrée (après cuisson) |

|  |
| --- |
| **Préparation :**   * Préchauffer le four à 350° F et chemiser un moule à pain de 8 par 4 pouces avec du papier parchemin humide. * Mélanger les carottes, les oignons, le céleri, l’ail, l’huile de canola, les pois chiches, le jus de citron, la farine de soya et les amandes moulues dans un grand bol. * Ajouter la farine de soya dans le mélange de légumes. Bien mélanger. * Ajouter le curcuma, le sel,  le poivre et les herbes séchées. * Ajouter graduellement le bouillon de légumes à la boisson de soya tout en mélangeant. * Verser la préparation de légumes et les liquides dans le *Thermomix*. Mélanger la préparation pendant une minute à une intensité de 5. * Verser le mélange obtenu dans le moule à pain. Cuire au four 20 minutes. * Démouler le végépâté et le couper en morceaux. Remettre dans le *Thermomix*. * Ajouter graduellement le tofu, le blanc d’œuf pasteurisé, la boisson de soya. Réduire en purée à une intensité de 10 pendant 3 minutes ou jusqu’à ce que la texture ait l’apparence d’un pouding.   **Commentaires :**  Température de service : température ambiante  Dépendamment de la tolérance, il peut être intéressant d’augmenter la quantité d’assaisonnements.  Conservation :  Le végé-pâté se conserve au moins 4 jours au réfrigérateur sans modification des qualités organoleptiques. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | **170** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Lipides** | **12 g** | **18%** |
| **Saturés** | **1 g** | **6%** |
| **+ Trans** | **0,2 g** |
| **Lipides polyinsaturés oméga-6** | **2** |  |
| **Lipides polyinsaturés oméga-3** | **0,6** |  |
| **Lipides monoinsaturés** | **6** |  |
| **Cholestérol** | **0 mg** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Sodium** | **55 mg** | **2%** |
| **Glucides** | **11 g** | **4%** |
| **Fibres** | **3 g** | **12%** |
| **Sucres** | **3 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Protéines** | **7 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Vitamine A** |  | **15%** |
| **Vitamine C** |  | **8%** |
| **Calcium** |  | **8%** |
| **Fer** |  | **10%** |
| **Vitamine D** |  | **3%** |

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

1. **Observation à température de service**

|  |  |
| --- | --- |
| **Présence de synérèse :** | |
| **Grosseur des particules : 0,5 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 :**

**