**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** |
| **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:** | 2014-04-12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Équipe de création :** | **Lisa Fortier et Marie-Hélène Vaillant** | | | | | |
| **Date :** | **2014-04-12** | | | | | |
| **Titre de la recette :** | **Végé-pâté** | | | | | |
| **Texture :** | Purée | Hachée | | Molle | | Tendre |
| **Consistance :** | Nectar Cliquez ici pour taper du texte.(cm/30 sec. | | Miel 7 cm/30 sec. | | Pouding Cliquez ici pour taper du texte.cm/30 sec | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**  **80 ml (80 g)** | **Équipement de production :**  **Moulin à café, robot culinaire, malaxeur, ustensiles de cuisine standard** |
| **Nombre de portions/Rendement :**  **13** | **Température de service :**  **30-35°C** |
| **Ustensile de service :**  **Ustensiles standards** | **Casserole de service :**  **Petit bol** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** |
| ¼ t. ou 60 ml (34 g) | graines de tournesol |
| 2/3 t. ou 165 ml (60 g) | haricots de soya rôtis à sec |
| ½ t. ou 125 ml (125 g) | boisson de soya enrichie nature non-sucrée |
| ¼ t. ou 60 ml (58 g) | huile de canola |
| 2 c. à table ou 30 mL (30 g) | tahini (beurre de sésame) |
| 1/3 t. ou 85 mL (65 g) | beurre d’amandes crémeux |
| ¼ t. ou 60 mL (30 g) | levure alimentaire en poudre, de type Engevita (contenant au moins 45 g de protéines par portion de 100 g) |
| ½ boîte de conserve de 540 mL (170 g) | pois chiches en conserve, égouttés et rincés |
| ½ t. ou 125 ml (58 g) | carottes, pelées et râpées |
| ¼ t. ou 60 mL (43 g) | oignon haché grossièrement |
| 1 gousse (3 g) | ail haché grossièrement |
| 1½ c. à thé ou 7 mL (7 g) | jus de citron |
| 1 c. à table ou 15 ml (15 g) | sauce tamari |
| 1/2 c. à thé ou 2 mL (0,5 g) | thym séché |
| 1/2 c. à thé ou 2 mL (0,5 g) | basilic séché |
| ¼ c. à thé ou 1 mL (0,25 g) | quatre-épices (cannelle, poivre, clou de girofle, muscade) |
| 1¼ t. ou 375 mL (385 g) | blancs d’œufs pasteurisés |

|  |
| --- |
| **Préparation :**   * Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350°F.   - Avec un moulin à café, moudre les graines de tournesol et les haricots de soya séchés jusqu’à l’obtention d’une poudre très fine.  - Mettre ¼ t. (60 ml) de boisson de soya avec tous les autres ingrédients, sauf les blancs d’œufs, dans un robot culinaire. Broyer jusqu’à l’obtention d’une pâte crémeuse.  - Verser le mélange dans un moule graissé en pyrex de 8 po x 8 po.  - Couvrir et mettre au four durant 20 minutes.   * Laisser tiédir puis mettre le végépâté dans un malaxeur. * Ajouter les blancs d’œufs pasteurisés et le reste de la boisson de soya puis réduire jusqu’à l’obtention d’une purée lisse. Rectifier l’assaisonnement au besoin.   **Commentaires :**  Conservation :  Le végé-pâté se conserve très bien au réfrigérateur.  Après réfrigération, brasser le végé-pâté, le couvrir et le réchauffer environ 20 secondes au four à micro-ondes avant de le servir. Important : ne pas réchauffer trop longtemps, pour éviter de cuire les blancs d’œufs ce qui nuit à la texture. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | **180** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Lipides** | **13 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Saturés** | **1 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **+ Trans** | **0,1 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Cholestérol** | **0 mg** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Sodium** | **135 mg** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Glucides** | **10 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Fibres** | **3 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Sucres** | **1 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Protéines** | **10 g** | Cliquez ici pour taper du texte. |
| **Vitamine A** |  | **8 %** |
| **Vitamine C** | Cliquez ici pour taper du texte. | **2 %** |
| **Calcium** | Cliquez ici pour taper du texte. | **6 %** |
| **Fer** | Cliquez ici pour taper du texte. | **10 %** |
| **Vitamine D** | Cliquez ici pour taper du texte. | **11 %** |

**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 :** Malgré la présence de quelques fines particules, la saveur de ce végé-pâté lui confère un caractère gagnant.

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

**