



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Patate douce



Carotte



Courge



Fromage

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !**

### Guide des coûts

Remarque : il s'agit des coûts estimés. Budget pour un éventuel changement de 15% basé sur les variations de coût / gaspillage.

Sauce au **Fromage** : 0,81 \$

Macaroni : 0,36 \$

**Légumes et fruits** : 0,46 \$

**Coût total par école primaire desservant: 1,63 \$**

## Macaroni au fromage crémeux

Par Jenny & Rosie avec Carla Duorno

Rendement : portions de 50 x 8 oz (250 ml)

Portion : ½ tasse de sauce au fromage pour 1 tasse de macaroni; pour les collégiens et les lycéens, augmenter les portions de 50 %.

### Liste d'épicerie

Ingrédients	Pour 25	Pour 50	Pour 100
<b>Patates douces, carottes ou courges</b>	1 lb (454 g)	2 lb (907 g)	10 lb (4,54 kg)
<b>Beurre</b>	1 tasse (227 g)	1 lb (454 g)	2 lb (907 g)
<b>Farine tout usage</b>	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)
<b>Lait</b>	8 tasses (2 L)	16 tasses (4 L)	32 tasses (8 L)
<b>Parmesan râpé</b>	½ tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
<b>Cheddar râpé</b>	5 tasses (575 g)	10 tasses (1,15 kg)	20 tasses (2,3 kg)
Sel	1 c. à soupe (15 ml) & 1 c. à thé (5 ml)	2 c. à soupe (30 ml) & 2 c. à thé (10 ml)	¼ tasse (60 ml) & 4 c. à thé (20 ml)
Moutarde sèche	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	4 c. à soupe (60 ml)
Macaroni au blé entier	3 lb (1,36 kg)	6 lb (2,72 kg)	12 lb (5,44 kg)
<b>Côté fruits/légumes (total)</b>	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)	20 lb (9,08 kg)

### Conseils & astuces

#### Faire extra

Faire plus de purée de patate douce, de carotte ou de courge et la congeler en lots de la taille d'une recette pour gagner du temps la prochaine fois. Faire plus de sauce au fromage et la congeler en lots. Étiqueter clairement.

#### Mesures de conversion

- 1 lb (454 g) de courge entière = 1 tasse (250 ml) de purée
- 1 lb (454 g) de patate douce (3 moyennes) = 2 tasses (500 ml) de purée
- 1 lb (454 g) de carottes (5 moyennes) = 2 tasses de purée
- 2 oz (56 g) de macaroni sec = ½ tasse (125 ml) de volume sec et donne 1 tasse (250 ml) de pâtes cuites

#### Les restes

La sauce au fromage est idéale pour les pommes de terre au four ou pour les nachos (ajouter du bœuf, des poivrons, des tomates et d'autres garnitures à des tortillas).

#### Conseils promotionnels

- *Annoncer* : "Le plat du jour à la cafétéria est un Mac & Cheese crémeux ! Mange autant de fruits et de légumes de différentes couleurs que possible chaque jour, car ils contribuent tous à renforcer les différentes parties de ton corps. Le jaune et l'orange gardent tes yeux en bonne santé et ta peau rayonnante !"
- *Connexion locale* : La mise en avant d'ingrédients locaux et de faits amusants constitue une excellente occasion d'apprentissage et accroît la participation des élèves et des parents.



e.g. **Patate douce**: Sweet potato (Anglais), Patata dulce (Espagnol), Süßkartoffel (Allemand)



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Brocoli, chou-fleur** ou **carotte** - cuits
- ★ **Tomate** fraîche
- ★ **Epinards**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Champignons**
- ★ **Maïs**
- ★ Olives
- ★ Herbes italiennes séchées
- ★ **Basilic** frais
- ★ **Poulet** en dés, **jambon** cuit en dés, **crevettes d'eau froide**, **crabe des neiges**, **homard** ou **thon**
- ★ Ketchup, salsa ou sauce piquante
- ★ **Fruit**
- ★ **Salade César (mélange de romaine et de chou frisé, croûtons à l'ail, parmesan, morceaux de bacon croustillant)**

## Équipement (pour 50)

- Grande casserole
- Pot de 20 litres
- Une ou deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4 "de profondeur
- Robot culinaire, mixeur ou mixeur à immersion

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.



1

Assembler les ingrédients. Peler et couper en dés les patates douces, les carottes ou les courges.

Pour un goût plus prononcé que les élèves plus âgés pourraient apprécier, ajoutez plus de parmesan ou utilisez du cheddar extra vieux.



2

**Pour macaroni :** Porter une grande casserole d'eau à ébullition pendant la préparation de la sauce au fromage. Ajouter les macaronis et le sel et faire bouillir jusqu'à ce que les macaronis soient bien tendres, environ 10 minutes. Egouttez les macaronis.



3

**Pour la sauce au fromage :** Placer les patates douces, la carotte ou la courge dans une grande casserole et ajouter suffisamment d'eau pour couvrir. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à tendreté, 10 à 15 minutes. Égoutter, puis réduire en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Mettre de côté.



4

Faire fondre le beurre à feu moyen-doux dans une grande casserole à fond épais. Incorporer la farine et cuire 1 minute. Ajouter lentement le lait en fouettant constamment pour éviter les grumeaux.

Continuer à fouetter fréquemment pendant que le mélange épaissit et commence à bouillonner, environ 20 minutes.



5

Ajouter le parmesan, 8 tasses de cheddar râpé, le sel et la moutarde en poudre et fouetter pour combiner. Incorporer les patates douces, les carottes ou les courges en fouettant. Goûter et ajouter le sel si nécessaire. Si la sauce semble trop épaisse, ajouter un peu plus de lait ou d'eau.

Mélanger les macaronis avec la sauce au fromage dans une grande plat pour table à vapeur. Saupoudrer de 2 tasses supplémentaires de fromage cheddar râpé. Tenir les aliments à une température minimale de 140 °F (60 °C) dans le four ou sur la table à vapeur.



6

**Pour servir :** Créez une station de mise en place («tout à sa place») en disposant tous les ingrédients préparés dont vous avez besoin pour vous préparer à l'assiette.

Organisez les ingrédients dans l'ordre dans lequel vous les utiliserez. Si vous utilisez un bar à salade, placez les garnitures dans le bar à salade.

Assembler les assiettes. Si le mélange devient sec pendant qu'il est maintenu, ajouter un peu d'eau ou de lait et remuez. La sauce et les macaronis peuvent également être servis séparément.