



Vert pour choisir local

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



Boeuf



Ail



Carotte



Oignon



Champignon



Fromage

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

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

Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50 × 8 oz (250 ml)

Ingrédients

Pour macaroni aux tomates et boeuf :

½ tasse (125 ml)	Huile
4 grand	Oignons , hachés (environ 8 tasses / 2 L)
5 lb (2,27 kg)	Boeuf haché maigre
2 lb (907 g)	Champignons , émincés ou coupés en dés
2 lb (907 g)	Carottes , émincées ou coupées en dés
10	Gousses d' ail émincées
¼ tasse (60 ml)	Paprika
¼ tasse (60 ml)	Origan
2 ½ c. à soupe (40 ml)	Sel
2 c. à thé (10 ml)	Poivre noir moulu
1 × (2,85 L) boîte	Tomates concassées ou 3 L de purée de tomates fraîches ou surgelées
1 c. à thé (5 ml)	Bicarbonate de soude
2 c. à soupe (30 ml)	Cassonade
20 tasses (5 L)	Eau
4 lb (1,8 kg)	Macaroni au coude de blé entier

Servir :

2 tasses (230 g)	Fromage cheddar râpé ou 1 tasse de parmesan finement râpé
------------------	---

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Si vous préférez faire cuire les pâtes séparément de la sauce, omettez simplement l'eau dans la recette. Faire bouillir les macaronis dans beaucoup d'eau salée, égoutter et mélanger avec la sauce.

1. Chauffer l'huile dans une casserole de 16 à 20 L à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, les champignons, les carottes et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencer à brunir, environ 15 minutes.
2. Ajouter le bœuf haché en le brisant au fur et à mesure. Remuer et cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré, environ 10 minutes.
3. Ajouter le paprika, l'origan, le sel et le poivre et cuire en remuant pendant 1 minute.
4. Incorporer les tomates, le bicarbonate de soude, le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et cuire 15 minutes.
5. Ajouter les macaronis et cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 20-25 minutes. Ajouter un peu plus d'eau si le mélange semble trop sec. Transfert aux casseroles de l'hôtel.
6. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température minimale de 140 °F (60 °F), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).
7. Garnir chaque portion de parmesan ou de cheddar.



Équipement

- Pot de 16 à 20 qt
- Robot culinaire (facultatif)

Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

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.

- ★ Verts mixtes
- ★ Brocoli - cuit
- ★ Tomate
- ★ Épinard
- ★ Chou frisé
- ★ Oignon vert
- ★ Poivre doux
- ★ Champignons
- ★ Olives
- ★ Basilic frais
- ★ Fromage rapé
- ★ Fruit
- ★ Courge
- ★ Carottes - crues ou cuites
- ★ Chou-fleur
- ★ Maïs

Conseils & astuces

Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

Mesures de conversion

- 1 boîte de 28 oz (540 ml) de tomates = environ 10 à 12 tomates entières, réduites en purée
- 2 oz (60 g) de macaroni au poids sec = ½ tasse (125 ml) sec et donne 1 tasse (250 ml) cuit

Ajouter des légumes !

Ajouter du chou-fleur cuit, de la purée de patate douce ou de la purée de courge à la recette de l'étape 4 pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

Échanger

Remplacer le bœuf haché par une quantité égale de chevreuil haché, de poulet en dés ou de jambon. Ajouter un peu plus d'huile lors de la cuisson.