

recueil de recettes



Présenté par le Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration de l'ITHQ.



**se conserve
2 jours au
réfrigérateur.**

Ingrédients	Quantités		Quantités	
	1 quesadilla		10 quesadillas	
Haricots rouges rincés et égouttés	75 ml	5 c. à soupe	750 ml	3 tasses
<i>Ou encore, un choix parmi les suivants :</i>				
<i>Purée de haricots (frijoles ou «fried beans»)</i>	60 g	4 c. à soupe	600 g	600 ml
<i>Poulet, maigre, complètement cuit</i>	60 g	4 c. à soupe	600 g	600 ml
<i>Bœuf haché, maigre, complètement cuit</i>	60 g	4 c. à soupe	600 g	600 ml
<i>Jambon cuit en julienne</i>	60 g	4 c. à soupe	600 g	600 ml
Salsa commerciale	40 ml	3 c. à soupe	400 ml	1 5/8 tasse
Mélange d'épices Tex-Mex	2,5 ml	1/2 c. à thé	25 ml	25 ml
Jus de lime	10 ml	2 c. à thé	100 ml	3/8 tasse
Maïs en grains décongelé (facultatif)	30 ml	2 c. à soupe	300 ml	1 1/4 tasse
Poivrons rouges grillés/rôtis commerciaux, égouttés	40 ml	3 c. à soupe	400 ml	1 5/8 tasse
Fromage en grains	60 ml	4 c. à soupe	600 ml	2 1/2 tasses
Tortilla blanche 10''	1 un.	1 un.	10 un.	10 un.
Chili en poudre (facultatif)*		1 pincée	7,5 ml	1/4 c. à thé

méthode

1. À l'aide d'une fourchette, du mélangeur, du pied-mélangeur ou du pilon à purée, réduire les haricots en purée ou bien utiliser une autre protéine de remplacement (**voir propositions en rouge**).
2. Intégrer tous les autres ingrédients – sauf le fromage et la tortilla – et bien mélanger.
3. Répartir la garniture également sur la moitié inférieure de la tortilla.
4. Répartir le fromage en grains sur la garniture d'haricots rouges.
5. Refermer la tortilla sur la garniture et presser légèrement.
6. Cuire dans le gril à panini ou sur la plaque à cuisson jusqu'à ce que la *quesadilla* soit bien dorée et que le fromage soit fondu.

* Le chili est un ingrédient optionnel puisqu'il rendra la garniture davantage piquante.

N'hésitez pas à l'offrir en dégustation à vos clients : ils en redemanderont!

la marche à suivre en images



1

Rassembler tous les ingrédients.



2

Réduire les haricots en purée et intégrer tous les autres ingrédients – sauf le fromage et la tortilla – et bien mélanger.



3

Répartir la garniture également sur la moitié inférieure de la tortilla.
Ajouter le fromage en grains.



4

Refermer la tortilla sur la garniture et presser légèrement. Cuire dans le gril à panini.



5

Servir lorsque la *quesadilla* est bien dorée et que le fromage est bien fondu.

Le fromage en grains est utilisé pour éviter que vous n'ayez à acheter un nouveau type de fromage. Si vous avez déjà de la mozzarella ou du cheddar pour vos hamburgers, utilisez-le dans la quesadilla.



**se conserve
2 jours au
réfrigérateur.**

ingrédients	Quantités	
	1 wrap	10 wraps
Poulet en tranches, coupé en lanières	½ tasse	5 tasses
<i>Ou encore, un choix parmi les suivants :</i>		
<i>Poulet congelé, pré-cuit, en morceaux</i>	<i>½ tasse</i>	<i>5 tasses</i>
<i>Poulet frais</i>	<i>½ tasse</i>	<i>5 tasses</i>
Mélange d'épices Tex-Mex	½ c. à thé	2 c. à soupe
Sauce BBQ - Diana miel et ail	1 c. à soupe	⅝ tasse
Fromage en tranche ou râpé (cheddar, suisse, Monterrey, etc.)	50 g	500 g
Laitue	1 feuille	10 feuilles
<i>Ou encore :</i>		
<i>Salade de chou maison ou industrielle, bien égouttée</i>	<i>50 ml</i>	<i>500 ml</i>
Tortilla blanche de 10"	1 un.	10 un.
Carottes râpées commerciales ou maison	3 c. à soupe	2 tasses

méthode

1. Dans un bol, mélanger le poulet, le mélange d'épices et la sauce BBQ.
2. Déposer le poulet sur la partie inférieure de la tortilla en formant une ligne.
3. Ajouter une feuille de laitue coupée en deux (ou la salade de chou), puis répartir les carottes râpées sur la laitue (ou la salade de chou).
4. Ajouter le fromage.
5. Rouler et envelopper dans une pellicule plastique.
6. À la commande, retirer la pellicule et griller sur la plaque, le grille-pain ou la presse à panini.

➔ **Après la première journée, l'humidité du réfrigérateur s'infiltrera dans la tortilla : nous vous conseillons de vendre le wrap grillé lors de la 2^e journée, ou sur demande.**

➔ **N'hésitez pas à l'offrir en dégustation à vos clients : ils en redemanderont!**

la marche à suivre en images

✓ Il existe des tortillas de couleurs variées : vous pourriez en tester de couleurs et de saveurs différentes.

✓ Dans votre comptoir réfrigéré, présentez les côtés coupés pour que vos clients voient l'intérieur du wrap.



1

Rassembler tous les ingrédients.



2

Dans un bol, mélanger le poulet, le mélange d'épices et la sauce BBQ.



3

Déposer le poulet sur la partie inférieure de la tortilla en formant une ligne.



4

Ajouter une feuille de laitue coupée en deux et répartir les carottes râpées dessus.



5

Rouler et couper en deux.



**se conserve
3 jours au
réfrigérateur.**

**brasser avant
de servir.**

ingrédients	Quantités		Quantités	
	1 portion = 250 ml		10 portions = 2,5 l	
Lait de vache	125 ml	½ tasse	1,25 l	5 tasses
Ou encore :				
<i>Lait de soja</i>	<i>125 ml</i>	<i>½ tasse</i>	<i>1,25 l</i>	<i>5 tasses</i>
Framboises surgelées	100 ml	¾ tasse	1 l	4 tasses
Mangues surgelées	40 ml	3 c. à soupe	400 ml	1 ⅝ tasse
Fraises surgelées	125 ml	½ tasse	1,25 l	5 tasses
Tofu soyeux	20 ml	4 c. à thé	200 ml	¾ tasse
Ou encore, un choix parmi les suivants :				
<i>Yogourt gras nature (de type Liberté)</i>	<i>20 ml</i>	<i>4 c. à thé</i>	<i>200 ml</i>	<i>¾ tasse</i>
<i>Purée de fruits congelée</i>	<i>20 ml</i>	<i>4 c. à thé</i>	<i>200 ml</i>	<i>¾ tasse</i>
<i>Pouding au soja à la vanille</i>	<i>20 ml</i>	<i>4 c. à thé</i>	<i>200 ml</i>	<i>¾ tasse</i>
<i>Rien du tout! (le smoothie sera moins épais)</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
Sucre (ou sirop de grenadine)	20 ml	4 c. à thé	200 ml	¾ tasse
Extrait de vanille	5 ml	1 c. à thé	50 ml	3 ½ c. à soupe
Jus de citron	7,5 ml	½ c. à soupe	75 ml	¼ tasse
Ou encore :				
<i>Jus d'orange</i>	<i>7,5 ml</i>	<i>½ c. à soupe</i>	<i>75 ml</i>	<i>¼ tasse</i>

méthode

1. Réduire en purée lisse tous les ingrédients au mélangeur ou à l'aide d'un pied mélangeur.
2. Laisser reposer une heure avant de servir. Idéalement, préparer le mélange la veille.
3. Conserver au réfrigérateur.

Le sirop de grenadine aura pour effet de rendre la couleur du mélange plus intense en plus d'en accentuer la saveur.

N'hésitez pas à l'offrir en dégustation à vos clients : ils en redemanderont!

Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1
Téléphone : 514 282-5115 ou 1 800 361-5111, p. 5115
Courriel : cer@ithq.qc.ca

ithq.qc.ca/cer



LES Énergies

Présenté par le Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration de l'ITHQ.

Institut de tourisme
et d'hôtellerie
Québec 

la
santé
au
menu


Québec
ENFORME


AQAIRS