



## Information nutritionnelle

Remarque : Quantités pour une portion	Calories	Protéines (g)	Total des lipides	Gras saturés (g)	Cholestérol (mg)	Glucides
Saucisses Veggie en vrac	130	18	3	0,3	0	7
Burger Burger en vrac 3,4 oz	130	14	3,5	0,3	0	11
Burger Burger en vrac 5,0 oz	190	21	5	0,4	0	16
Escalopes jardinières en vrac 3,4 oz	110	12	1,5	0,2	0	13
Escalopes jardinières en vrac 5,0 oz	170	18	2,5	0,3	0	20
Tranches Pizza Pepperoni en vrac	45	7	0,5	0	0	3
Sans-viande haché original congelé en vrac	60	9	1	0	0	4



Pour commander ou parler avec nos représentants, veuillez téléphoner au

**1-800-236-6364**



180 Attwell Drive, bureau 410, Toronto (Ontario) M9W 6A9  
1-800-236-6364 • T 416-849-6210 • [www.yvesveggie.ca](http://www.yvesveggie.ca)



**MANGEZ BIEN. VIVEZ BIEN.**

*Simple, délicieux et végétarien à 100 %.*

## GUIDE DE PRODUITS POUR SERVICES ALIMENTAIRES

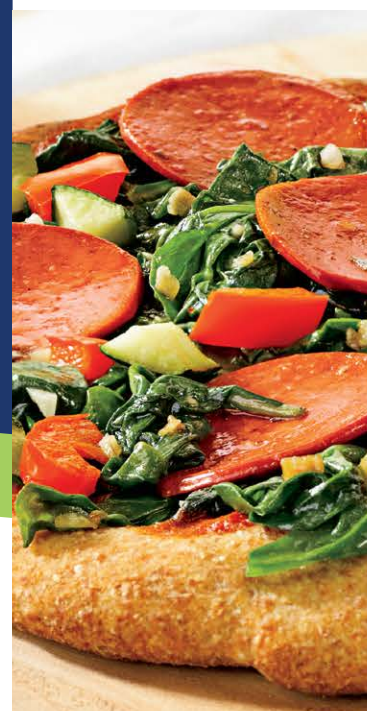
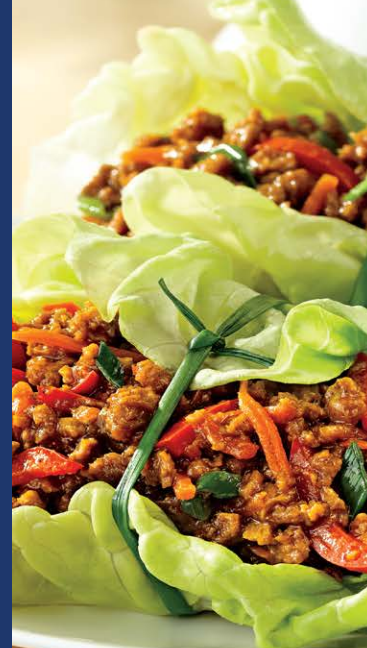
DÉCOUVREZ DES RECETTES VÉGÉTARIENNES ET VÉGÉTALIENNES DÉLICIEUSES ET NOURRISSANTES DU CHEF DE FILE DES SUBSTITUTS DE VIANDE\*

**AUCUN**

AGENT DE CONSERVATION ARTIFICIEL | ARÔME ARTIFICIEL | COLORANT ARTIFICIEL | GRAS TRANS



\* Source : ACNielsen, épiceries + grandes surfaces + pharmacies à l'échelle nat. à l'exception de Terre-Neuve, période de 52 semaines se terminant le 28 mai 2016





## YVES VEGGIE CUISINE<sup>MD</sup> EST LA MARQUE DE SUBSTITUTS DE VIANDE LA PLUS POPULAIRE AU CANADA\*

### EN QUOI CONSISTENT LES SUBSTITUTS DE VIANDE?

Les produits sans viande remplacent le bœuf haché, les hamburgers, les hot-dogs, les charcuteries et autres mets populaires, car ils offrent un goût semblable sans contenir de viande. Les produits sans-viande nécessitent peu de préparation; il suffit de les chauffer et de les servir, ou ils peuvent être utilisés dans des recettes habituelles qui contiennent de la viande.

### LE CŒUR DU SUJET

Le soja est la principale source de protéines que l'on retrouve dans les produits Yves Veggie Cuisine. Le soja est parfois qualifié de « super aliment » parce qu'il est l'une des rares protéines végétales qui se rapprochent ou correspondent aux produits d'origine animale qui entrent dans la production d'une source complète de protéines. Selon de nombreuses études, il contribuerait à prévenir les maladies cardiaques, le cancer, l'ostéoporose et les symptômes de la ménopause. Pour de plus amples renseignements à propos du soja, visitez [www.yvesveggie.ca](http://www.yvesveggie.ca).

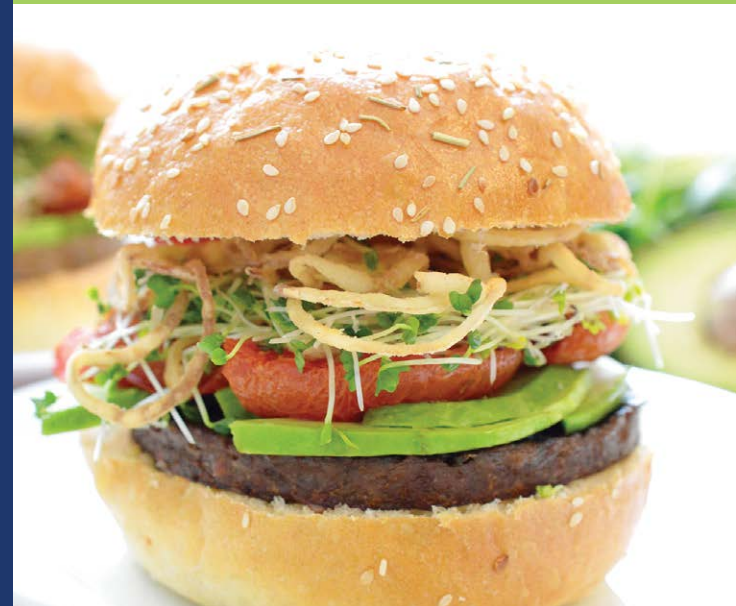
### POURQUOI YVES VEGGIE CUISINE?

Chef de file de sa catégorie depuis plus de 20 ans, et seule entreprise canadienne à avoir remporté cinq grands prix et un prix du meilleur nouveau produit\*\*, Yves Veggie Cuisine est un choix sensé. Elle offre aux consommateurs des solutions saines au quotidien, dont une variété de 30 produits sans viande délicieux et riches en ingrédients sains.

\* Source : ACNielsen, épicerie + grandes surfaces + pharmacies à l'échelle nat. à l'exception de Terre-Neuve, période de 52 semaines se terminant le 28 mai 2016

\*\* Source : Prix du meilleur nouveau produit, Veggie Chili (2010)

Simple, délicieux et végétarien à 100 %.



**BURGER VEGGIE BISTRO AU CHIPOTLE**  
VÉGÉTALIEN



#### Ingrédients

##### Burger :

- ✓ 1 recette de mayonnaise au chipotle
- ✓ 1/2 tasse d'échalotes séchées en flocons
- ✓ 1 tasse de pousses de tournesol (ou de brocoli, de luzerne ou de pois)
- ✓ 1 tasse de tomates séchées au four
- ✓ 1 avocat, tranché
- ✓ 4 burgers Veggie Bistro Yves Veggie Cuisine<sup>MD</sup>
- ✓ 4 pains à hamburger
- ✓ Huile de canola ou de noix de coco pour la cuisson



#### Préparation

##### Burger :

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Badigeonner légèrement les burgers d'huile et faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.

Retirer les burgers du feu et laisser refroidir un peu en préparant les autres ingrédients.

Étendre la mayonnaise au chipotle sur les pains, puis déposer une galette de burger sur chaque pain de dessous.

Garnir d'échalotes croustillantes, d'avocat, de tomates séchées au four et de pousses.

##### Mayonnaise au chipotle :

Épépiner les piments chipotle, les hacher, puis les réincorporer dans la sauce adobo.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le jus de lime, le sirop d'érable et les piments chipotle hachés dans la sauce adobo. Saler et poivrer.

##### Tomates séchées au four :

Préchauffer le four à 300 °F.

Couper les tomates en quartiers sur le sens de la longueur, puis retirer les graines. Huiler légèrement une plaque à pâtisserie à rebords. Disposer les tomates sur la plaque, côtés coupés vers le haut.

Badigeonner les tomates d'huile d'olive, puis saupoudrer de sel, de poivre et de thym frais.

Cuire environ 1 h 30, jusqu'à ce que les tomates commencent à flétrir et à brunir en périphérie.

Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à 5 jours.

Donne 4 portions

##### Mayonnaise au chipotle :

- ✓ 1/2 tasse de mayonnaise
  - ✓ 1 c. à table de jus de lime
  - ✓ 1 c. à table de sirop d'érable
  - ✓ 2 c. à thé de piments chipotle dans de la sauce adobo
  - ✓ Sel et poivre
- ##### Tomates séchées au four :
- ✓ 1 lb de tomates italiennes
  - ✓ 2 c. à table d'huile d'olive
  - ✓ 1 c. à thé de thym frais
  - ✓ Sel et poivre



**CHILI JARDINIÈRE**  
VÉGÉTALIEN



#### Ingrédients

##### Chili :

- ✓ 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola
- ✓ 1 gros oignon, haché
- ✓ 3/4 de tasse (175 ml) de carottes, coupées en dés
- ✓ 2 grosses gousses d'ail, émincées
- ✓ 5 c. à thé (25 ml) de poudre de chili et la même quantité d'origan
- ✓ 2 c. à thé (10 ml) de cumin moulu
- ✓ 680 g de **sans-viande haché Yves Veggie Cuisine<sup>MD</sup>**
- ✓ 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate



#### Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et les carottes et cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes ramollissent, en remuant de temps en temps.

Incorporer l'ail, la poudre de chili, l'origan et le cumin; cuire 1 minute en remuant souvent.

Incorporer le sans-viande haché en le défaisant à la cuillère. Incorporer la pâte de tomate, les tomates, les haricots, les courgettes et les jalapenos. Couvrir, réduire le feu et laisser cuire pendant environ 10 minutes.

Saler et poivrer.

Avant de servir, incorporer la coriandre fraîche si désiré.

Donne de 6 à 8 portions (8 tasses/2 litres)

- ✓ 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, avec le jus
- ✓ 1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots pinto ou noirs ou de pois chiches
- ✓ 1 1/2 tasse (375 ml) de courgettes, coupées en dés
- ✓ 1 c. à table (15 ml) de jalapenos, finement hachés (ou au goût)
- ✓ Sel et poivre, au goût
- ✓ 2 c. à table (30 ml) de coriandre fraîche, hachée (facultatif)

Conseil

Utiliser ce chili pour faire des nachos végétariens.



**TACOS VÉGÉTARIENS**



**ENCHILADAS AUX ÉPINARDS**



## VEGGIE DOGS

**Saucisses Veggie de 7 po en vrac**  
Unités par caisse : 50 saucisses  
Code 10 : 10FSW0007  
CUP : 0 60822 00095 4  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien



## SANS-VIANDE HACHÉ

**Sans-viande haché original congelé**  
Unités par caisse : 6 x 1 kg  
Code 10 : 10FSG0199  
CUP : 0 60822 00130 3  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien



## HORS-D'ŒUVRE

**Tranches Pizza Pepperoni en vrac**  
Unités par caisse : 5 x 1 kg  
Code 10 : 10FSS0090  
CUP : 0 60822 00122 7  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien



## BURGERS VEGGIE

**Burger Burger en vrac 3,4 oz**  
Unités par caisse : 40 x 3,4 oz  
Code 10 : 10FSP0007  
CUP : 0 60822 00108 1  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien

**Burger Burger en vrac 5,0 oz**  
Unités par caisse : 27 x 5 oz  
Code 10 : 10FSP0147  
CUP : 0 60822 00134 0  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien



**Escalopes jardinières en vrac 3,4 oz**  
Unités par caisse : 40 x 3,4 oz  
Code 10 : 10FSP0006  
CUP : 0 60822 00106 7  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien

**Escalopes jardinières en vrac 5 oz**  
Unités par caisse : 27 x 5 oz  
Code 10 : 10FSP0113  
CUP : 0 60822 00129 6  
Kasher : Oui  
Durée de conservation : 365 jours  
Végétalien

### Ingrédients

Donne 12 portions

- ✓ 340 g de sans-viande haché Yves Veggie Cuisine<sup>MD</sup>
- ✓ 1 c. à table d'huile de canola
- ✓ 1/2 tasse d'oignon, haché
- ✓ 3 gousses d'ail, hachées
- ✓ 12 coquilles à tacos, réchauffées légèrement
- ✓ 1 tasse de laitue, déchiquetée
- ✓ 1 tasse de fromage cheddar, râpé
- ✓ 1 tasse de tomates fraîches, hachées
- ✓ 1/2 tasse de salsa, douce ou piquante

#### Remarque :

- Sans-viande haché Yves Veggie Cuisine<sup>MD</sup> :**
- Bonne source de protéine
  - Faible en gras

### Ingrédients

Donne 10 portions

- ✓ 340 g de sans-viande haché Yves Veggie Cuisine<sup>MD</sup>
- ✓ 240 g d'épinards congelés, décongelés, égouttés et essorés
- ✓ 1 3/4 tasse (425 ml) de fromage Monterey Jack, cheddar ou mélange mexicain, râpé
- ✓ 3/4 tasse (175 ml) de freekeh cuit
- ✓ 1/3 tasse (75 ml) d'oignon vert haché finement
- ✓ 2 tasses de salsa picante
- ✓ 6 tortillas de 9 po (23 cm), saveur originale ou au blé entier
- ✓ 1/4 tasse (50 ml) de feuilles de coriandre fraîche, hachées
- ✓ Crème sure

### Préparation

Dans un grand bol, mélanger le sans-viande haché, les épinards, 3/4 tasse (175 ml) de fromage, le freekeh et l'oignon vert.

Étendre 1/2 tasse (125 ml) de salsa picante dans un plat à cuisson de 13 po x 9 po (33 x 23 cm) légèrement graissé.

Remplir chaque tortilla de 3/4 tasse (175 ml) du mélange préparé. Rouler de façon serrée, en repliant légèrement les extrémités vers l'intérieur. Placer dans le plat, le joint vers le bas. Remplir le reste des tortillas et les déposer dans le plat.

Étendre le reste de la salsa picante sur les tortillas. Saupoudrer du fromage restant (1 tasse [250 ml]).

Cuire au centre du four à 400 °F (200 °C) pendant 18 à 20 minutes.

### Donne 5 portions

### Préparation

Chauffer l'huile dans une grande poêle, à feu moyen-élevé. Y faire revenir l'oignon, le poivron vert et l'ail jusqu'à tendreté, environ 5 minutes.

Défaire le sans-viande haché à la fourchette. Bien réchauffer. Éviter de trop faire cuire, puisque le sans-viande haché est déjà cuit. Déposer 1/4 tasse de ce mélange dans chaque coquille à taco.

Servir et garnir de laitue, de fromage, de tomates et de salsa au goût.

Donne 6 portions (2 tacos par personne)



# MANGEZ BIEN. VIVEZ BIEN.

Simple, délicieux et végétarien à 100 %.

## BURGERS VEGGIE

Les consommateurs peuvent manger sainement sans sacrifier le goût grâce à notre grande variété de burgers végétariens et végétaliens.

- Bonne source de protéines
- Sans cholestérol
- Faible en gras saturés

Sans gras trans. Sans agent de conservation artificiel. Sans colorant ni arôme artificiels.

## ESCALOPES JARDINIÈRES

Nos escalopes jardinières offrent une solution de rechange saine à un plat classique. Elles sont délicieusement savoureuses!

- Source de fibres
- Sans cholestérol
- Faibles en gras

Faibles en gras saturés. Sans gras trans. Sans agent de conservation artificiel. Sans colorant ni arôme artificiels.

## TRANCHES VEGGIE

Notre juteux et délicieux pepperoni Veggie en tranches offre le goût et la texture de la vraie viande, sans le gras et le cholestérol. Idéal pour les pizzas, les sous-marins et les sandwiches!

- Faibles en gras
- Sans cholestérol
- Sans gras saturés

Sans gras trans. Sans agent de conservation artificiel. Sans arôme artificiel.

Le sans-viande haché remplace le bœuf haché dans les recettes habituelles, et, bien que son goût soit semblable, il ne contient pas de viande.

- Bonne source de protéines
- Sans cholestérol et sans gras trans

## SANS-VIANDE HACHÉ

Le sans-viande haché est un aliment polyvalent à base de soja. Il peut servir de substitut aux viandes hachées dans les chilis, les pâtés chinois, les sauces à spaghetti et les tacos, entre autres. Un emballage de 1 kg correspond à 2 kg de bœuf haché cuit et égoutté.

OSEZ COMPARER	Sans-viande haché Yves (55 g)	Bœuf haché (55 g)
Calories	60	171
Calories provenant des lipides	5	135
Protéines (g)	10	9
Lipides (g)	0,5	16
Saturés (g)	0	6
Cholestérol (mg)	0	47
Glucides	5	0

## PRODUIT YVES LE PLUS VENDU DANS LES SERVICES ALIMENTAIRES!

## VEGGIE DOGS

Nos Veggie Dogs doivent leur arôme traditionnel à un mélange spécial d'épices. Ils offrent une texture, des dimensions et un goût authentiques, sans le cholestérol.

OSEZ COMPARER	Saucisses à hot-dog sans viande Yves (46 g)	Saucisses à hot-dog de bœuf (46 g)
Calories	50	242
Calories provenant des lipides	5	135
Protéines (g)	10	10
Lipides (g)	0,5	15
Saturés (g)	0	5
Cholestérol (mg)	0	44
Glucides	5	18