

Chaudrée de lentilles

100 portions

Source de la recette

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

180 ml par portion

Rendement de la recette

18 L

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	144	Sodium (mg)	279
Protéines (g)	11.4	Lipides (g)	0,5
Glucides (g)	25.0	Gras saturés (g)	0,1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4.8



Québec 



Chaudrée de lentilles

100 portions

Rendement de la recette

18 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Étape 1		
13,51 litres	eau	1. Porter le bouillon à ébullition.
130 g	base bouillon poulet léger s/gluten	
Étape 2		
1,53 kg	lentilles vertes	1. Ajouter les lentilles, cuire jusqu'à mi-cuisson.
Étape 3		
541 g	oignons en cubes surgelés	1. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf les tomates et les épinards. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
631 g	carottes pré pelées entières, cubes 1/2	
16 g	ail haché dans l'huile	
360 g	poivrons verts en cubes congelés	
2 feuilles	laurier feuille	
270 g	céleri en cubes surgelé	
22 ml	basilic en flocons	
27 ml	sel fin iodé	
5 ml	thym (entier)	
Étape 4		
3,12 L	tomates entières pelées conserve, hacher	1. Ajouter les épinards et les tomates. Cuire environ 10 minutes.
901 g	épinards hachés, égoutter	

