

# Soupe repas aux lentilles

100 portions

## Source de la recette

Recette présentée par l'équipe d'Extenso dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

Servir un bol de 250 ml par enfant accompagné d'un quart de pita.

### Rendement de la recette

25 L

### Équipements de préparation

### Réipients de cuisson

1 grande marmite et 6 insertions de 12 po x 10 po x 4 po

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	276	Sodium (mg)	97
Protéines (g)	12	Lipides (g)	2
Glucides (g)	42	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	8



Québec 



# Soupe repas aux lentilles

100 portions

## Rendement de la recette

25 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
125 ml (1/2 tasse)	Huile canola	<b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four conventionnel à 350 °F (180 °C) et placer la grille au milieu ou préchauffer le four à convection à 325 °F (163 °C).</li> <li>2. Dans une grande marmite, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir le gingembre, l'oignon, l'ail et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.</li> <li>3. Ajouter le paprika, le cumin, la poudre de chili, le safran, le laurier et le sel. Remuer pendant 1 minute pour que le mélange d'épices enrobe les morceaux de légumes.</li> <li>4. Mouiller avec les tomates broyées et 7,5 l (30 tasses) d'eau. Couvrir et amener à ébullition.</li> <li>5. Dans un très grand bol et à l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en purée les haricots blancs avec 2,5 l (10 tasses) d'eau.</li> <li>6. Répartir les lentilles et la purée de haricots dans les insertions. Ajouter la soupe chaude et remuer. Couvrir.</li> <li>7. Mettre au four pendant 20 à 30 minutes, soit jusqu'à ce que la soupe se remette à bouillir.</li> <li>8. Répartir les vermicelles concassés et le jus de citron dans les insertions et remettre au four jusqu'à ce que les pâtes soient cuites, soit 10 à 15 minutes</li> <li>9. Ajouter la coriandre et brassier.</li> </ol>
300 ml (1 1/4 tasse) / 240 g	Gingembre frais, râpé	
5 L (20 tasses) / 3 kg	Oignon haché	
60 ml (1/4 tasse) / 50 g	Ail haché	
5 L (20 tasses) / 3 kg	Céleri coupé en dés	
325 ml (1 1/3 tasse) / 160 g	Paprika	
80 ml (1/3 tasse) / 40 g	Cumin moulu	
10 ml (2 c. à thé) / 5 g	Piment de Cayenne	
80 ml (1/3 tasse) / 15 g	Safran américain (facultatif)	
10 feuilles	Laurier	
10 ml (2 c. à thé) / 10 g	Sel	
2 conserves de 2,84 L	Tomates broyées	
7,5 L + 2,5 L (30 tasses + 10 tasses)	Eau	
2 conserves de 2,84 L	Haricots blancs rincés et égouttés	
2 conserves de 2,84 L	Lentilles brunes rincées et égouttées	
300 ml (1 1/4 tasse)	Jus de citron	
1,5 kg	Vermicelle concassé ou autres petites nouilles	
2,5 L (10 tasse) / 200 g	Coriandre fraîche hachée	

