Sauce tomate aux lentilles

83 portions

Source de la recette

Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service
180 ml

Rendement de la recette

Équipements de préparation	
Récipients de cuisson	
Équipement de cuisson	
Équipements de service	

Valeur nutritive par portion			
Calories	130	Sodium (mg)	210
Protéines (g)	8	Lipides (g)	0.5
Glucides (g)	24.5	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	7	Fibres (g)	4.5

Québec

Sauce tomate aux lentilles

83 portions

Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement
Sauce tomate légère 20 L :	
730 g	Céleri en dés
730 g	Carottes en dés
220 g	Base de sauce BBQ légère
11 L	Jus de tomates
5.5 L	Tomates broyées
138.4 g	Sucre blanc
1.0 g	Thym moulu
1.0 g	Laurier moulu
2.7 g	Basilic en flocons
14 g	Poudre d'oignon

Mise en place et mode de préparation

MÉTHODE

1. Déposer une grille dans le fond d'une marmite vapeur. Suer le céleri et les carottes.
2. Ajouter la base de sauce BBQ légère
3. Cuire 10 minutes en brassant
4. mouiller avec le jus et les tomates. Mélanger
5. Ajouter les assaisonnements et le sucre.
6. Cuire 30 minutes
7. Passer au mélangeur et au chinois
8. Réserver 10 L pour la sauce tomate et lentilles et 10 L pour la sauce tomate légère.

Sauce tomate aux lentilles

83 portions

Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement
Sauce tomate aux lentilles :	
70 g	Ail hachée en huile
500 g	Oignons en dés
500 g	Poivrons verts en dés
500 g	Poivrons rouges en dés
10 L	Sauce tomate légère
5 g	Laurier moulu
1 g	Poivre de cayenne rouge
3 g	Thym moulu
5 g	Poivre blanc moulu
5 g	Basilic en flocons
10 g	Romarin moulu
9 g	Oregan en flocons
95 g	Sauce chili
153 g	Sucre blanc
7.1 kg	Lentilles vertes cuites (rincés et égouttés)

Mise en place et mode de préparation

MÉTHODE

9. Déposer une grille dans le fond d'une marmite vapeur.
10. Ajouter les légumes et faire suer.
11. Ajouter la sauce tomate
12. Ajouter les assaisonnements et le sucre.
13. Ajouter les lentilles
14. Cuire 30 minutes
15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service