## 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







## Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Sauce tomate 1 730 g 730 g 220 g	égère 20 L :  Céleri en dés  Carottes en dés  Base de sauce BBQ légère	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
11 L 5.5 L 138.4 g 1.0 g 1.0 g 2.7 g 14 g	Jus de tomates Tomates broyées Sucre blanc Thym moulu Laurier moulu Basilic en flocons Poudre d'oignon	<ol> <li>Cuire 10 minutes en brassant</li> <li>mouiller avec le jus et les tomates. Mélanger</li> <li>Ajouter les assaisonnements et le sucre.</li> <li>Cuire 30 minutes</li> <li>Passer au mélangeur et au chinois</li> <li>Réserver 10 L pour la sauce tomate et lentilles et 10 L pour la sauce tomate légère.</li> </ol>



## Rendement de la recette

Sauce tomate aux lentilles:  70 g Ail hachée en huile  70 g Oignons en dés  70 g Oignons en dés  70 g Poivrons verts en dés  70 g Poivrons rouges en dés  70 g Laurier moulu  70 g Poivre de cayenne rouge  70 g Poivre blanc moulu  70 g Romarin moulu  70 g Romarin moulu  70 g Sauce chili  70 g Lentilles vertes cuites (rincés et égouttés)	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
70 gAil hachée en huile9. Déposer une grille dans le fond d'une marmite vapeur.500 gPoivrons verts en dés10. Ajouter les légumes et faire suer.500 gPoivrons rouges en dés11. Ajouter la sauce tomate500 gPoivrons rouges en dés12. Ajouter les assaisonnements et le sucre.10 LSauce tomate légère13. Ajouter les lentilles5 gLaurier moulu14. Cuire 30 minutes1 gPoivre de cayenne rouge15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service3 gThym moulu5 gBasilic en flocons10 gRomarin moulu9 gOregan en flocons95 gSauce chili153 gSucre blanc		
500 g Oignons en dés 500 g Poivrons verts en dés 500 g Poivrons rouges en dés 10 L Sauce tomate légère 10 L Sauce tomate légère 11. Ajouter les légumes et faire suer. 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 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service 15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service	ux lentilles :	MÉTHODE
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	Ail hachée en huile	
Food 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	Oignons 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	Poivrons verts en dés	
1 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	Poivrons rouges en dés	
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	Sauce tomate légère	
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	Laurier moulu	
3 gThym moulu5 gPoivre blanc moulu5 gBasilic en flocons10 gRomarin moulu9 gOregan en flocons95 gSauce chili153 gSucre blanc	Poivre de cayenne rouge	15. Mettre dans les insertions et garder au chaud jusqu'au service
5 gPoivre blanc moulu5 gBasilic en flocons10 gRomarin moulu9 gOregan en flocons95 gSauce chili153 gSucre blanc	Thym moulu	
5 gBasilic en flocons10 gRomarin moulu9 gOregan en flocons95 gSauce chili153 gSucre blanc	Poivre blanc moulu	
10 gRomarin moulu9 gOregan en flocons95 gSauce chili153 gSucre blanc	Basilic en flocons	
9 g Oregan en flocons 95 g Sauce chili 153 g Sucre blanc	Romarin moulu	
95 g Sauce chili 153 g Sucre blanc	Oregan en flocons	
8	Sauce chili	
7.1 kg Lentilles vertes cuites (rincés et égouttés)	Sucre blanc	
	Lentilles vertes cuites (rincés et égouttés)	
		ux lentilles:  Ail hachée en huile Oignons en dés Poivrons verts en dés Poivrons rouges en dés Sauce tomate légère Laurier moulu Poivre de cayenne rouge Thym moulu Poivre blanc moulu Basilic en flocons Romarin moulu Oregan en flocons Sauce chili Sucre blanc

