

Potage attrape-lapin

100 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) 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.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Ajouter aux légumes 45 ml (3 c. à soupe) de gingembre frais râpé. Remplacer les carottes par des courges et ajouter 45 ml (3 c. à soupe) de cari lors de la méthode 1.

Description de la portion et du service

Servir une portion de 150 ml par enfant.

Rendement de la recette

15 L

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

1 grande marmite

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	49	Sodium (mg)	200
Protéines (g)	1	Lipides (g)	1
Glucides (g)	9	Gras saturés (g)	0.2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



Potage attrape-lapin

100 portions

Rendement de la recette

15 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
60 ml (1/4 tasse)/40 g	Ail haché	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Hacher ou couper en tranches les légumes, à l'aide d'un robot culinaire. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Dans une grande marmite couverte, faire suer à feu doux l'ail, le céleri, les carottes, les oignons et les pommes de terre dans l'huile, pendant 30 min ou jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres (ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à coller au fond).2. Additionner d'eau, de sel et de poivre et porter à ébullition avant de laisser mijoter pendant 1 h à couvert, ou jusqu'à ce que les légumes deviennent très tendres.3. Verser dans le récipient du mélangeur et réduire en purée par petites quantités (ou réduire en purée directement dans la marmite à l'aide d'un pied-mélangeur).
3 l (12 tasses)/1,7 kg	Céleri haché	
13 l (52 tasses)/5,8 kg	Carottes pelées et râpées	
2,3 l (9 tasses)/1,6 kg	Oignons hachés	
1,25 l (5 tasses)/720 g	Pommes de terre pelées et coupées en tranches	
125 ml (1/2 tasse)	Huile d'olive	
8 l (32 tasses)	Eau bouillante	
30 ml (2 c. à soupe)/37 g	Sel	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/4 g	Poivre	

