

Sauce aux lentilles

120 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

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

Servir 180 ml (180 g) de sauce sur une portion de 200 ml de pâtes, par enfant.

Rendement de la recette

22 L (22 kg)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	128	Sodium (mg)	284
Protéines (g)	8	Lipides (g)	2
Glucides (g)	21	Gras saturés (g)	0.2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	5



Québec 



Sauce aux lentilles

120 portions

Rendement de la recette

22 L (22 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
250 ml (1 tasse)	Huile de canola	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">Hacher tous les légumes à l'aide d'un robot culinaire. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">Chauffer l'huile dans une grande marmite et y cuire, à couvert, les oignons, l'ail, les carottes, le céleri et les poivrons rouges jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, sans coloration, soit pendant environ 30 min (ajouter de l'huile si les légumes ont tendance à colorer ou à brûler).Ajouter les tomates, 1,5 L (6 tasses) d'eau et les assaisonnements.Porter à ébullition puis réduire la température afin de laisser mijoter (à couvert) pendant environ 1 h, en brassant de temps en temps.Entre-temps, à l'aide d'un pied-mélangeur ou d'un robot culinaire, réduire en purée la moitié des lentilles mélangée à 1 L (4 tasses) d'eau.Incorporer cette purée et le reste des lentilles entières au contenu de la marmite.Poursuivre la cuisson pendant environ 20 min ou suffisamment longtemps pour chauffer les lentilles (si la consistance de la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau).
1,25 L (5 tasses)/1 kg	Oignons hachés	
150 ml (2/3 tasse)/70 g	Ail haché	
2,25 l (9 tasses)/1 kg	Carottes pelées et râpées	
750 ml (2 3/4 tasses)/500 g	Céleri haché	
600 ml (2 3/4 tasses)/450 g	Poivrons rouges, hachés	
3 conserves de 2,84 L/8,5 L (34 tasses)	Tomates broyées, sans sel ajouté	
2,5 L (10 tasses) + 1 L (4 tasses)	Eau	
45 ml (3 c. à soupe)/55 g	Sel	
10 ml (2 c. à thé)/5 g	Poivre	
60 ml (1/4 tasse)/10 g	Basilic en flocons	
18 conserves de 540 ml	Lentilles rincées et égouttées	

