

# Bortsch

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](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES :** Au moment de faire suer les légumes, ajouter une pincée de graines de cumin afin de relever le goût de ce potage.

### Description de la portion et du service

Servir une portion de 150 ml par enfant, garnie de 5 ml (1 c. à thé) de crème sure si désiré.

### Rendement de la recette

15 L

### Valeur nutritive par portion

Calories	61	Sodium (mg)	196
Protéines (g)	1	Lipides (g)	2
Glucides (g)	10	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

1 insertion de 6 pouces 15 cm et 1 grande marmite

### Équipement de cuisson

### Équipements de service



Québec 



# Bortsch

100 portions

## Rendement de la recette

15 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
4,2 kg	betteraves	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> 1. Cuire les betteraves au four (voir méthode 1.), les peler et les couper en dés. 2. Tailler les légumes à l'aide du robot culinaire
125 ml (1/2 tasse)	huile d'olive	
2,7 L (11 tasses) / 1,8kg	oignons hachés	
50 ml (1/4 tasse) / 50 g	ail haché	
1,5 L (6 tasses) / 1 kg	chou râpé	
4 L (16 tasses) / 1,7 kg	carottes pelées et hachées	
10 L (40 tasses)	eau chaude	
3,2 L (13 t.) / 1,8 kg	pommes de terre pelées et coupées en dés	
25 ml (5 c. à thé) / 40 g	sel	
5 ml (1 c. à thé) / 2 g	poivre	
500 ml (2 tasses) / 500g	crème sure (si désiré)	
		<b>MÉTHODE</b> 1. Préchauffer le four à convection ou le four conventionnel à 180°C (350 °F). 2. Déposer les betteraves dans une insertion puis les couvrir de papier aluminium. 3. Entre-temps, chauffer l'huile dans une grande marmite. Y faire suer les oignons, l'ail, le chou et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 min.). 4. Ajouter l'eau, les pommes de terre, le sel et le poivre, puis porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant environ 45 min. ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. 5. Peler et couper en dés les betteraves cuites. 6. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un pied mélangeur, en y incorporant les betteraves.

