

# Soupe aux légumes en purée

50 portions régulières  
50 portions en purée

## Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - Hôpital Cité-de-la-Santé

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

150 ml

### Rendement de la recette

15 L

### Équipements de préparation

Mélangeur, tamis chinois

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion en purée 150 ml

Calories	35	Sodium (mg)	154
Protéines (g)	1	Lipides (g)	0
Glucides (g)	7	Gras saturés (g)	0
Sucres (g)	2	Fibres (g)	1

### Valeur nutritive par portion régulière 150 ml

Calories	21	Sodium (mg)	151
Protéines (g)	1	Lipides (g)	0.5
Glucides (g)	4	Gras saturés (g)	0
Sucres (g)	nd	Fibres (g)	1

Québec 



## Soupe aux légumes en purée

50 portions régulières  
50 portions en purée

### Rendement de la recette

15 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
30 g	Sel fin iodé	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peser les ingrédients.</li><li>2. Râper avec la grille moyenne le chou vert, les oignons et le céleri.</li><li>3. Amener l'eau et le bouillon à ébullition.</li><li>4. Ajouter les tomates, les légumes râpés, les légumes congelés ainsi que le poivre.</li><li>5. Laisser cuire 30-45 minutes.</li><li>6. <b>Faire la purée :</b> Mettre la soupe (7.5 L) dans le mélangeur. Ajouter la poudre de pommes de terre instantanée. Mélanger. Passer au tamis chinois 2 fois.</li></ol>
1 g	Poivre blanc pur, moulu	
690 g	Choux verts frais, râpés	
1.03 kg	Oignons frais, pelés et râpés	
690 g	Céleri frais, râpé	
690 g	Pommes de terre en cubes de 10mm, surgelées	
690 g	Navets en cubes de 3/8 de pouces, surgelés	
690 g	Carottes en cubes, surgelés	
11.38 L	Eau	
2.07 L	Bouillon de poulet réduit en sodium	
2.07 L	Tomates broyées sans sel, en conserve	
<b>Purée :</b>		
7.5 L	Soupe aux légumes	
268 g	Poudre de pommes de terre instantanée	

