

# Soupe du bûcheron

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 :** Utiliser des pois jaunes. Ces derniers nécessiteront par contre un trempage dans l'eau durant toute une nuit. Cette soupe peut également être réduite en purée à l'aide d'un mélangeur. Dans le cas de restriction en lien avec la présence de porc, omettre le lard.

Description de la portion et du service
Servir une portion de 150 ml de soupe par enfant.
Rendement de la recette
15 L (15 kg)

Valeur nutritive par portion			
Calories	99	Sodium (mg)	162
Protéines (g)	6	Lipides (g)	2
Glucides (g)	16	Gras saturés (g)	0.6
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2

Équipements de préparation	
Récipients de cuisson	1 grande marmite
Équipement de cuisson	
Équipements de service	



Québec 



# Soupe du bûcheron

100 portions

## Rendement de la recette

15 L (15 kg)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
50 ml (1/4 tasse)	Huile d'olive	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b>
250 ml (1 tasse)/170 g	Lard salé, coupé en petits dés	1. Couper les légumes à l'aide d'un robot culinaire.
2,1 L (8 1/2 tasses)/870 g	Oignons hachés	<b>MÉTHODE</b>
1 L (4 tasses)/600 g	Carottes en dés	1. Dans une grande marmite, chauffer l'huile et y faire dorer les lardons pendant 5 min.
1 L (4 tasses)/600 g	Céleri en dés	2. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri et l'ail. Poursuivre la cuisson à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit pendant environ 25 min (si les légumes ont tendance à brûler, ajouter un peu d'eau).
50 ml (1/4 tasse)/40 g	Ail haché	3. Ajouter l'eau bouillante, les pois et le sel. Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les pois soient cuits, soit pendant environ 1 h.
12,5 L (50 tasses)	Eau bouillante	
2,8 L (11 tasses)/2,4 kg	Pois jaunes secs, cassés	
30 ml (2 c. à soupe)/35 g	Sel	

