

Soupe au bœuf et à l'orge

Nombre de portions	50
Taille des portions	340 ml
Méthode de cuisson	Mijotage
Température de cuisson	S.O.
Temps de cuisson	S.O.
Quantité d'ingrédients	Nom de l'ingrédient
2 1/2 kg	Bœuf, cubes à ragoût de 1 po
2 3/4 c. à thé	Sel de table
2 3/4 c. à thé	Poivre noir moulu
1/3 tasse	Huile d'olive extra-vierge
1 1/4 kg	Oignons blancs frais, Hachés
1 1/8 kg	Carottes fraîches, Coupées en dés
677 g	Céleri frais, Haché
60 g	Ail émincé
2 1/2 kg	Patates douces fraîches, Pelées et coupées en morceaux
1 1/3 kg	Tomates, grosses et fraîches, Coupées en morceaux
9 1/2 L	Soupe, bouillon de bœuf prêt à utiliser
2 2/3 c. à thé	Curcuma moulu
2 2/3 c. à thé	Paprika fumé
1/3 tasse	Moutarde, grains entiers
1/3 tasse	Marjolaine séchée moulue
111 g	Graines de lin moulues
138 g	Orge
48 g	Graines de chanvre

Information à propos de l'étape de préparation

1.	SE LAVÉ LES MAINS avant de commencer à cuisiner et DÉSINFECTER les surfaces et l'équipement
2.	Dans un grand bol, assaisonner le bœuf avec le sel et le poivre. Réserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C).
3.	Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Faire dorer les morceaux de bœuf sur tous les côtés et les retirer de la casserole. Ne pas cuire complètement le bœuf.
4.	Mettre les oignons, les carottes, le céleri et l'ail dans la casserole. Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5.	Ajouter les morceaux de bœuf dorés et le reste des ingrédients. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes. Cuire jusqu'à ce que la température interne* du bœuf demeure supérieure à 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes.
6.	Point critique – Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
7.	Point critique – Refroidissement : la température de l'aliment doit passer de 140 °F (60 °C) à 70 °F (21 °C) en moins de 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) en moins de 4 heures.

- | | |
|----|---|
| 8. | Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il atteigne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cela doit être effectué en moins de 2 heures (une seule fois). |
|----|---|

Valeur nutritive pour une portion (340 mL)

Calories: 248 kcal

Protéines: 18 g

Glucides: 27 g

Lipides polyinsaturés: 2 g

Lipides monoinsaturés: 3 g

Fibres: 5 g