

# Soupe mulligatawny

<b>Nombre de portions</b>	50
<b>Taille des portions</b>	340 ml
<b>Méthode de cuisson</b>	Mijotage
<b>Température de cuisson</b>	S.O.
<b>Temps de cuisson</b>	60-90 minutes
<b>Quantité d'ingrédients</b>	<b>Nom de l'ingrédient</b>
2 1/8 tasse	Huile d'olive extra-vierge
1 2/3 kg	Carottes fraîches, Pelées et coupées en morceaux
1 1/2 kg	Oignons blancs frais, Coupés en dés
83 g	Ail émincé
1 3/4 kg	Tomates, grosses et fraîches, Coupés en dés
6 1/4 L	Soupe, bouillon de légumes prêt à utiliser
3 1/3 L	Lait de coco
1 5/8 kg	Lentilles rouges séchées
4 1/8 tasse	Graines de lin moulues
250 ml	Graines de chia
166 g	Graines de chanvre
250 ml	Gingembre moulu
1 3/8 c. à soupe	Cardamome moulue
2 1/8 c. à thé	Cannelle moulue
2 1/8 c. à thé	Paprika fumé
2 1/8 c. à thé	Cumin en poudre
125 ml	Curcuma moulu
125 ml	Poudre de cari
41 ml	Sel de table
2 kg	Pommes Gala moyennes (pelées et coupées en morceaux)

## Information à propos de l'étape de préparation

1.	*SE LAVÉ LES MAINS avant de commencer à cuisiner et DÉINFECTER les surfaces et l'équipement
2.	Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter les carottes, les oignons et l'ail. Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3.	Ajouter les autres ingrédients, à l'exception des pommes. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser mijoter pendant environ 50 minutes.
4.	Point critique – Cuire jusqu'à ce que la température interne demeure à au moins 135 °F (57 °C) pendant au moins 15 secondes.
5.	Ajouter les morceaux de pommes et laisser mijoter pendant encore 20 minutes.
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 maintienne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cette opération doit être effectuée en moins de 2 heures (une seule fois).

**Valeur nutritive pour une portion (340 mL)**

Calories: 490 kcal

Protéines: 15 g

Glucides: 48 g

Lipides monoinsaturés: 9 g

Lipides polyinsaturés: 4 g