

Soupe au bœuf et à l'orge



Nombre de portions	Taille des portions	Méthode de cuisson	Temps de cuisson
50 Portions	180 mL	Mijotage	60-90 minutes

Quantité d'ingrédients (Métrique)	Mesures en tasses/cuillères	Nom de l'ingrédient
100 mL	½ tasse	Huile d'olive
1.5 kg	—	Boeuf à bouillir, 1 cm en dés
1 kg	6 ½ tasses	Oignons blancs (frais ou surgelés), hachés
800 g	5 ¾ tasses	Carottes (fraîches ou congelées), coupées en dés
600 g	6 tasses	Céleri (frais ou surgelés), haché
50 g	6 ½ c. à soupe	Ail émincé
1 kg	6 ½ tasses	Patates douces fraîches, pelées et hachées
900 g	4 tasses	Tomates en dés en boîtes
6.5 L	26 tasses	Soupe, bouillon de bœuf prêt à utiliser
5 g	1.5 c. à thé	Curcuma moulu
9 g	1 c. à soupe	Paprika fumé
100 g	⅓ tasse	Moutarde, grains entiers
5 g	2 c. à soupe	Marjolaine séchée moulue
100 g	6.5 c. à soupe	Graines de lin moulues
100 g	½ tasse	Orge
50 g	⅓ tasse	Coeurs de chanvre
80 g	⅓ tasse + 1 c. à soupe	Graines de chia
15 g	¼ tasse	Thym
30 g	2 c. à soupe	Sel de table (si vous utilisez du bouillon de bœuf salé, réduisez le sel en conséquence).
9 g	1 c. à soupe	Poivre noir moulu

Étape de Préparation	Instructions
1.	Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement..

2.	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.
3.	Mettre les oignons, les carottes, le céleri et l'ail dans la casserole. Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4.	Ajouter les morceaux de bœuf dorés et le reste des ingrédients, sauf le sel et le poivre. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Cuire jusqu'à ce que la température interne* du bœuf demeure supérieure à 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes. Remarque: la quantité de sel peut varier selon que l'on utilise ou non du bouillon de bœuf salé.
5.	Point critique – Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
6.	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.
7.	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).

Valeurs nutritives

Calories : ~100 kcal

Protéines : 5+ g

Remarque : La composition nutritionnelle fournie est approximative et peut varier selon les ingrédients utilisés et la quantité préparée. Les valeurs de la composition nutritionnelle ont été obtenues à l'aide de Synergy Tech Suite et arrondies aux 50 kcal les plus proches pour les calories et aux 10 mg les plus proches pour le sodium.