

# Soupe de poulet et de légumes aux lentilles



Rendement de la recette	Portion	Méthode de cuisson	Temps de cuisson
50 Portions	125 mL	Mijoter	30-45 minutes

Quantité d'ingrédients (métrique)	Mesures en tasses/pelles	Liste des ingrédients
60 mL	¼ tasse	Huile d'olive extra vierge
520 mL	~2 tasses	Orge perlé
520 mL	~2 tasses	Lentilles séchées, vertes ou rouges
650 mL	2 ¾ tasse	Concentré de tomates en conserve
60 mL	¼ tasse	Sarriette séchée moulue
350 mL	1 ½ tasse	Base de soupe au poulet, faible en sodium, sans gluten
200 mL	~¾ tasse	Graines de lin, moulues
330 g	2 tasses	Oignons frais, blancs, hachés
10 mL	2 cuillères à thé	Poivre noir moulu
20 mL	4 cuillères à thé	Thym séché
20 mL	4 cuillères à thé	Origan séché
870 g	3 tasses	Poitrine de poulet, hachée (précuite ou congelée)
300 g	2 tasses	Céleri frais, en dés
350 g	1 ¾ tasses	Carottes fraîches, en dés
8 L	33 tasses	Eau
5 mL	1 cuillère à thé	Sel de table

	Remarque : si un bouillon salé ou une base de soupe salée est utilisé, ajuster la quantité de sel en conséquence.
--	---

Étape de préparation	Directives
1.	*SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉSINFECTER les surfaces et le matériel.
2.	Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter le céleri, les carottes et les oignons. Faire cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Une fois que les légumes sont tendres, ajouter le concentré de tomates et laisser cuire pendant 1 minute en remuant. Remarque : si du poulet non cuit est utilisé, le faire cuire dans la marmite avant d'ajouter les légumes.
3.	Ajouter l'eau, la base de soupe, les épices et le lin moulu, puis mélanger. Couvrir et porter à ébullition.
4.	Une fois la soupe portée à ébullition, ajouter l'orge et les lentilles, couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce que l'orge et les lentilles soient cuites. Remuer toutes les quelques minutes. Cuire jusqu'à ce que la température interne soit >165 °F/74 °C pendant 15 secondes. Remarque : si du poulet précuit ou cuit surgelé est utilisé, l'ajouter à la marmite pendant les 15 dernières minutes pour le réchauffer.
5.	Point critique de maîtrise – maintenir la température à plus de 140 °F/60 °C pendant seulement 4 heures.
6.	Point critique de maîtrise – refroidir : Le produit doit atteindre de 140 °F/60 °C à 70 °F/21 °C en 2 heures et 70 °F à 40 °F en 4 heures.
7.	Point critique de maîtrise – réchauffer : Jusqu'à une température de 165 °F/74 °C maintenue pendant 15 secondes, dans les 2 heures – une seule fois.  236 ml (1 tasse) d'épaississant – la quantité peut varier selon l'épaississant utilisé.

	Une fois la soupe cuite, à l'aide d'un mélangeur, réduire le produit en purée jusqu'à la consistance souhaitée. S'assurer qu'il n'y a pas de grumeaux. Ajouter l'épaississant jusqu'à obtention de la consistance désirée.
--	--

Cette recette a été élaborée par Vanessa Cerilli.

### Valeurs nutritives

Calories : ~ 150 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.*