

Soupe Mulligatawny



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

Quantité d'ingrédients (Métrique)	Mesures en tasses/cuillères	Nom de l'ingrédient
250 mL	1 tasse	Huile d'olive
800 g	5 $\frac{3}{4}$ tasses	Carottes (frais ou surgelés), pelées et coupées en dés
800 g	5 $\frac{1}{3}$ tasses	Oignons blancs (frais ou surgelés), coupés en dés
40 g	5 c. à soupe	Ail émincé
1 kg	4 $\frac{1}{3}$ tasses	Tomates en dés en boîte
5 L	20 tasses	Soupe, bouillon de légumes prêt à utiliser
1.8 L	7 $\frac{1}{4}$ tasses	Lait de coco
900 g	4 $\frac{1}{2}$ tasses	Lentilles rouges séchées
250 g	2 tasses	Graines de lin moulues
100 g	1/2 tasse	Graines de chia
100 g	$\frac{2}{3}$ tasse	Graines de chanvre
9 g	1 c. à soupe	Gingembre moulu
3 g	1 c. à thé	Cardamome moulue
3 g	1 c. à thé	Cannelle moulue
3 g	1 c. à thé	Paprika fumé
3 g	1 c. à thé	Cumin en poudre
27 g	4 c. à soupe	Curcuma moulu
27 g	4 c. à soupe	Poudre de cari
15 g	1 c. à soupe	Sel de table

Étape de Préparation	Instructions
1.	*se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter 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. 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.	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 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).

Valeurs nutritives

Calories : ~250 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.