

Soupe aux saucisses et aux lentilles



Rendement de la recette	Portion	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
50 Por	180 mL	Sauter, bouillir, mijoter sur la cuisinière	>175 °C	1 h 15 min

Quantité d'ingrédients (métrique)	Mesures en tasses/pelles	Liste des ingrédients
1.6 Kg		Porc haché maigre
240 g	1 $\frac{2}{3}$ tasse	Céleri congelé, en dés
240 g	1 $\frac{2}{3}$ tasse	Oignon congelé, en dés
5 g	$\frac{1}{2}$ cuillère à table	Ail/poudre d'ail
375 g	2 $\frac{1}{2}$ tasses	Carottes congelées, coupées en dés
625 g	3 tasses	Lentilles cassées rouges, sèches
100 g	1 tasse	Cœurs de chanvre
6 L	24 tasses	Eau
125 mL	$\frac{1}{2}$ tasse	Base sèche de poulet
2 g	1 cuillère à table	Origan séché
2 g	1 cuillère à table	Thym séché
4 g	$\frac{1}{2}$ cuillère à table	Graines de fenouil
2 g	$\frac{1}{2}$ cuillère à thé	Curcuma moulu
3 g	$\frac{1}{2}$ cuillère à table	Paprika
2 g	1 cuillère à thé	Poivre noir moulu
60 g	4 cuillères à table	Sel de table

Purée		
9 L	36 tasses	Soupe aux lentilles et aux saucisses
250 mL	1 tasse	Épaississeur sec en vrac

Étape de préparation	Directives
1.	*SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉINFECTER les surfaces et le matériel.
2.	LE JOUR AVANT LA CUISSON : Faire tremper les lentilles toute la nuit (les couvrir d'eau).
3.	Faire revenir le porc haché dans une grande marmite à feu moyen. Pendant que le porc cuit, rincer les lentilles dans une passoire pour enlever toute poussière ou miette. Lorsque le porc est cuit, ajouter les oignons, l'ail, les carottes et le céleri dans la marmite et faire sauter à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient transparents et que tous les légumes soient tendres.
4.	Ajouter l'eau, la base de soupe, les lentilles, les cœurs de chanvre, les épices, le sel et le poivre dans la casserole. Placer le couvercle sur la marmite et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Une fois l'ébullition atteinte, réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Goûter et rectifier les assaisonnements. Ajouter de l'eau si le mélange devient trop sec. Veiller à ce qu'il y ait une grande quantité de liquide clair, puisque la soupe s'épaissira en refroidissant.
5.	*Point critique de maîtrise – maintenir la température à 140 °F/60 °C pendant un maximum de 2 heures. *Réchauffer jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F/74 °C pendant au moins 15 secondes.
	PRÉPARATION HACHÉE ET HUMIDE/EN PURÉE
6.	Réduire en purée le produit lorsqu'il est chaud. Verser la soupe dans le robot culinaire et la mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter un épaississant selon les besoins pour atteindre le niveau d'épaisseur désiré, conformément aux directives de l'International Dysphagia Diet Standardisation Initiative en matière d'essais de fluides.

Valeurs nutritives

Calories : ~ 150 kcal

Protéines : 10+ 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.