



## POTAGE DE POIS CHICHE À L'ORIENTALE

 15 minutes 50 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 30 grammes de raisin, sec
- 240 grammes de pois chiche égoutté (une boîte)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à café de curry, poudre
- 100 grammes d'oignon cru
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 350 grammes de tomates, bien mûres
- 1 bouquet de persil plat

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez les pois chiches dans une passoire. Epluchez les oignons et l'ail. Coupez les tomates en dés. Lavez le persil, éliminez les tiges dures.
- 2° Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajoutez les oignons émincés et l'ail. Laissez dorer 5 minutes à feu très doux, en remuant. Ajoutez dans la cocotte les tomates, les pois chiches, les raisins secs, le persil et le curry. Salez, poivrez et mouillez avec 50cl d'eau. Faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes.
- 3° Mixez le potage et servez très chaud.
- 4° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (187 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	175 kcal	9 %
PROTÉINES	4 g	7 g	15 %
GLUCIDES	15 g	28 g	11 %
SUCRES	4 g	8 g	8 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	3 mg	5 mg	0 %