

**SOUPE DE POIS CASSÉS** 10 minutes 55 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 Litre d'eau
- 200 grammes de pois cassé, sec
- 2 gousses d'ail (12 g)
- 1 gramme de sel
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 1 gramme de paprika
- 2 grammes de cumin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le tout dans une cocotte.

2° Une fois les pois cassés bien ramollis, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mixez le tout. Ajoutez de l'eau en fonction de la consistance souhaitée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (206 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	139 kcal	7 %
PROTÉINES	4 g	8 g	16 %
GLUCIDES	9 g	18 g	7 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	22 %
SODIUM	37 mg	75 mg	3 %