

## SOUPE DE POIS CASSÉS

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de carotte, crue (100 g)
- 30 grammes d'oignon, cru
- 40 grammes de lardon nature, cru
- 1 cube de bouillon de viande et légumes type pot-au-feu, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 100 grammes de pois cassé, sec

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° faire revenir l'oignon émincé et les lardons dans l'huile
- 2° ajouter la carotte et les pois cassé
- 3° couvrir de bouillon de légume ou de volaille chaud
- 4° laisser cuire à feu doux en vérifiant la cuisson des pois
- 5° mixer la soupe

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (284 g) | % AR  |
|---------------------|-----------|---------------------|-------|
| ÉNERGIE             | 196 kcal  | 557 kcal            | 28 %  |
| LIPIDES             | 6 g       | 16 g                | 24 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g       | 5 g                 | 23 %  |
| CHOLESTÉROL         | 9 mg      | 24 mg               | 8 %   |
| SODIUM              | 943 mg    | 2678 mg             | 112 % |
| GLUCIDES            | 22 g      | 62 g                | 21 %  |
| SUCRES              | 4 g       | 10 g                | —     |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 7 g       | 19 g                | 77 %  |
| PROTÉINES           | 11 g      | 32 g                | —     |