

**SOUPE DE POIS CASSÉS** 10 minutes 55 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 Litre d'eau
- 250 grammes de pois cassé
- 2 gousses d'ail (12 g)
- 1 gramme de sel
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 1 gramme de paprika
- 2 grammes de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 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 (639 g)	% AR
ÉNERGIE	9 kcal	59 kcal	3 %
PROTÉINES	5 g	29 g	58 %
GLUCIDES	10 g	67 g	26 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	21 g	82 %
SODIUM	36 mg	230 mg	10 %