



BISSARA

Une soupe de légumineuses très peu calorique. Vous pouvez l'agrémenter de coulis de tomates, de piment, d'épices ..

 5 minutes 45 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1L d'eau du robinet
- 250 grammes de pois cassés
- 1 gramme de sel
- 1 gramme de poivre noir
- Une petite cuillère à café de paprika
- 1 c. à soupe de cumin
- 2 gousses d'ails
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laissez cuire l'ensemble des ingrédients, sans l'huile d'olive, 40 minutes dans une cocotte.
- 2° Une fois le mélange bien ramollis mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive, ensuite mixez.
- 3° Ajoutez de l'eau si besoin.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (215 g)	% AR
ÉNERGIE	11 kcal	23 kcal	1 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	11 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	37 mg	81 mg	3 %