

## 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	—