



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 420

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 28g **43%**

**Lipides Saturée** 11g **55%**

**Cholestérol** 35mg **12%**

**Sodium** 1570mg **65%**

**Glucides Totaux** 32g **11%**

**Fibre Alimentaire** 5g **20%**

**Protéine** 11g **22%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**NOT  
AVAILABLE**

Portion  
**POUR 1/12 DE LA RECETTE**

Difficulté  
**EASY**

Rendements  
**12**

### INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe tel indiqué.
2. Faire sauter les carottes, les poivrons rouges, la moitié des oignons verts et la pâte de cari dans l'huile pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient croquants et tendres
3. Incorporer le mélange de légumes dans la soupe ; porter à ébullition et laisser mijoter 3 minutes. Incorporer le bok choy, le jus de lime et la sauce de poisson ; cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le bok choy soit flétri.



### Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) de noix de cajou et 1 1/2 c. à thé (7 ml) des oignons verts restants.