



**Faits Nutritionnels**

Portion Pour 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 150

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 4.5g **7%**

**Lipides Saturée** 1g **5%**

**Cholestérol** 10mg **3%**

**Sodium** 1290mg **54%**

**Glucides Totaux** 22g **7%**

**Fibre Alimentaire** 3g **12%**

**Protéine** 8g **16%**

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 avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter le chou-fleur, les oignons, la pâte de cari et l'ail dans l'huile pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien enrobé et commence à être tendre.
3. Incorporer le mélange de chou-fleur dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.



#### Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à thé (5 ml) de ciboulette.