



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 370

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 20g **31%**

Lipides Saturée 13g **65%**

Cholestérol 0mg **0%**

Sodium 1370mg **57%**

Glucides Totaux 39g **13%**

Fibre Alimentaire 6g **24%**

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 avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter les pois chiches (ou le poulet), les pommes de terre et la pâte de cari dans l'huile pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement tendres et bien enrobées. Incorporer dans la soupe ; porter à ébullition.
3. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Incorporer le lait de noix de coco ; porter à douce ébullition.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) d'oignons frits, 2 c. à thé (10 ml) d'oignons verts et 1 c. à thé (5 ml) de coriandre.