



Faits Nutritionnels

Portion	250 mL (1 tasse)
Quantité Par Portion	
Calories 166	
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale g	0%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol 9mg	3%
Sodium 437mg	18%
Glucides Totaux g	0%
Fibre Alimentaire g	0%
Protéine g	0%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 4%	Fer 7%



Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une soupe de tomates épicée avec du maïs sucré, du chipotle fumé, du cumin et un soupçon de citron vert.

Rendements
13

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile végétale	1 c. à s.	15 mL
Maïs, grains entiers congelés	4 tasses	1 L
Cumin moulu	3 c. à s.	45 mL
Paprika, fume	2 c. à s.	30 mL
Poudre d'ail	2 c. à thé	10 mL
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	6 tasses	1 L
Jus de citron vert	1 c. à s.	15 mL
Crème aigre	1 tasse	250 mL



Tip

* Peut être remplacée par la Soupe Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's®, 12 x 48 oz, no 18987

INSTRUCTIONS

1. Chauffer une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'huile. Une fois chaud, incorporer le maïs. Cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.
2. Ajouter le cumin, le chipotle, le paprika fumé et la poudre d'ail. Remuer pour combiner et cuire 3 minutes supplémentaires.
3. Ajouter la soupe aux tomates condensée Campbell's® et l'eau. Porter à ébullition. Ajouter le jus de lime et laisser mijoter 10 minutes.

CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74 °C pendant 1 minute.

CCP : Maintenir pour un service chaud à 60 °C ou plus jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Pour servir : Porter 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir chaque bol de 15 ml de crème sure. Sers immédiatement.