



Faits Nutritionnels

Portion 250 mL (1 tasse)

Quantité Par Portion

Calories 176

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale g 0%

Lipides Saturée g 0%

Cholestérol 2mg 1%

Sodium 685mg 29%

Glucides Totaux g 0%

Fibre Alimentaire g 0%

Protéine g 0%

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium 9% Fer 10%

SOUPE DE TOMATES AU SÉSAME GRILLÉ ET YAOURT



Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une soupe d'inspiration méditerranéenne qui fusionne les saveurs de la tomate, du yogourt grec, du tahini et du sésame grillé.

Rendements
12

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	4 tasses	1 L
Pâte tahini	1/2 tasse	120 mL
Sel casher	1 1/4 c. à thé	6 mL
Poivre noir, moulu	1 c. à thé	2 mL
Yogourt grec, nature, sans gras	2 tasses	500 mL

INSTRUCTIONS

1. Mélanger la soupe condensée aux tomates Campbell's®, l'eau, le tahini, le sel et le poivre dans une grande casserole.

Laisser mijoter 10-12 minutes à feu moyen.

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

CCP : Maintenir pour service chaud à 60°C ou plus jusqu'à utilisation.

Pour servir : Porter 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir chaque portion d'une cuillerée de crème sure et de graines de sésame. Sers immédiatement.



Tip

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